

Cocina japonesa

120 recetas › despensa y utensilios › la ceremonia del té



Emi Kazuko

Xarxa de biblioteques Municipals



1209876816

BLUME

contenido

Introducción 6

La comida japonesa y la ceremonia del té 8

Las regiones, sus platos y bebidas 10

La despensa japonesa 16

1 Aperitivos 24

2 Caldos y sopas 44

3 Vegetales y ensaladas 58

4 Pescado y marisco 74

5 Aves y caza 96

6 Carnes 112

7 Huevos y tofu 126

8 Arroz y sushi 142

9 Fideos 162

10 Postres y pasteles 174

11 Bebidas y licores 184

Índice 190

Maestros cocineros 192

Introducción

He asistido con mucho interés al rápido aumento de popularidad de la cocina japonesa en la pasada década. Ésta ha cobrado impulso gracias al fenómeno del sushi, que se extendió por todo el mundo a finales de la década de 1990. Para mayor satisfacción mía, el sushi despertó el interés por la cocina japonesa de un público más amplio que nunca y contribuyó a la creación de un nuevo movimiento dentro de la cocina japonesa. Es una evolución interesante y me siento privilegiada por ser testigo de ella y por contribuir a que se dé una mayor comprensión de la que en otro tiempo fue la cocina más misteriosa del mundo.

Era misteriosa a los ojos occidentales sobre todo, probablemente, por el hecho de que se consume pescado crudo. Sin embargo, ahora que esta extraña costumbre se ha convertido en algo de moda gracias al sushi, se ha desprendido de su misterio. El concepto de cocina japonesa sigue siendo, no obstante, muy diferente del de cualquier otro país occidental. La cocina tradicional japonesa es sencilla, mientras que la cocina occidental es más compleja. Se trata de una forma natural de cocinar. Si algo se puede comer directamente sacado de la tierra o del agua, es la mejor manera (si no la única) de experimentar el sabor natural de los alimentos. Éste es el núcleo de la filosofía japonesa del comer, y la mayor parte de nuestra cocina ha conservado su sencillez. En general, la cocina japonesa se basa en la cocción en agua, prácticamente a diferencia del resto de los países del mundo, donde se cocina con aceite. Cuando utilizamos el aceite, lo hacemos con mucha moderación y, con frecuencia, el contenido de éste se reduce a una salsa ligera antes de llevarse los alimentos a la boca. El tempura, por ejemplo, se fríe ligeramente con un rebozado muy fino y se come untado en una salsa de *dashi* (caldo de pescado) que limpia el exceso de aceite, además de añadir aroma.

En otros tiempos, los cocineros europeos también intentaron crear un nuevo movimiento en la cocina (eclectico, Pacific Rim o de fusión) echando mano de exóticos ingredientes cada vez más accesibles. Lo realmente excitante es que los cocineros japoneses, con su sentido natural y el conocimiento que poseen de su excepcional cocina, sus depuradas

técnicas, sus sutiles aromas y su meticulosa presentación, están creando algo realmente nuevo. En Tokio probé un *foie gras* sobre un lecho de *daikon* lentamente cocido en una salsa de *dashi*, así como una sopa de miso y gorgonzola, y en Londres se preparaba un *katsuo no tataki* (sashimi de bonito sellado) en ensalada aliñada con shoyu (salsa de soja japonesa) de mostaza. Entre tanto, en Nueva York y Londres, el pescado marinado simplemente con miso y asado al horno se ha transformado en un gran banquete utilizando el bacalao negro, difícil de conseguir y, por ende, caro. Lo que se está haciendo es, pues, presentar la cocina japonesa con un aire occidental. El resultado es muy interesante, ya que se mantienen las tradiciones japonesas pero se añade un atractivo universal.

En este libro han participado veinte estimulantes cocineros, profesores, escritores y presentadores de todo el mundo, los cuales aportan todos sus conocimientos sobre la cocina japonesa actual. Han sido seleccionados porque todos ellos son expertos en la cocina japonesa, desde el muy tradicional *kaiseki* (comida compuesta de múltiples platos) hasta la nueva cocina moderna. Todos ellos son profesionales muy respetados en su propio campo, y sus recetas son un reflejo de sus especialidades. En cada capítulo se resalta un plato estrella de uno de los colaboradores y se incluyen instrucciones detalladas, paso a paso, y valiosos trucos de experto para la manipulación de cada uno de los ingredientes y para la elaboración de un plato completo.

Doce colaboradores de Japón cubren el amplio abanico de esta cocina: desde el auténtico *ryotei* (casa de entretenimiento a la vieja usanza), de Kioto, hasta los modernos restaurantes de Tokio. Muchos de los cocineros son conocidos en Japón por sus apariciones en televisión o en la prensa, pero son poco conocidos fuera de sus fronteras. La mayoría de los *ryotei* de Kioto siguen en manos de algún descendiente de su fundador; por ello, es un verdadero privilegio contar con tres de estos distinguidos cocineros en el libro.

Eiichi Takahashi nació en el entorno del legendario Hyotei, fundado en 1837, y es una figura puntera en el mundo culinario de Japón. Masahiro Kurusu, del famoso Tankuma,

también da clases en un gran número de reconocidas escuelas de cocina, mientras que Yoshihiro Murata, del Kikunoi, es un famoso cocinero y presentó un banquete *kaiseki* en colaboración con Dom Pérignon, en Francia, en 1999. Akihiro Kurita es el joven cocinero y gerente de uno de los restaurantes especializados en *kappo* (cocina) de barra, en la que se cocina delante del cliente.

También se ha convencido a muchos conocidos cocineros que suelen salir en televisión, maestros famosos y cocineros del nuevo estilo de Tokio para que revelen sus verdaderas técnicas de manipulación de los ingredientes y recopilen sus recetas. Kazunari Yanagihara, descendiente de una larga dinastía de la secta de la *cha-kaiseki* (ceremonia del té) Kinsa-ryu, dirige su propia y prestigiosa escuela de cocina y ha presentado numerosos programas de cocina japonesa en la televisión. Kentaro Kobayashi es toda una figura como cocinero televisivo, y está especializado en cocina sencilla y casera. Takayuki Hishinuma y Minoru Odajima, cocineros y propietarios del Hishinuma y el Odajima, respectivamente, pertenecen a una raza de brillantes creadores de la nueva cocina. Entre los cocineros de restaurantes especializados contamos con Tetsuya Saotome, especialista en tempura y propietario del famoso Míkawa, y Takeshi Yasuge, especialista en *fugu* (pez globo) y propietario del restaurante de *fugu* salvaje Asakusa Fukuji. Yui-chi Oyama es cocinero de sushi del legendario restaurante Yoshino, en Osaka, y el orgulloso guardián de los platos de sushi al estilo de Osaka. Nobuo Iwaseya es el cocinero jefe de los restaurantes Suntory fuera de Japón y en 1987 recibió una estrella Michelin por su establecimiento londinense.

De Reino Unido he seleccionado dos destacados restaurantes de Londres. Hisashi Taoka, propietario de Kiku, es comerciante de pescado, mientras que Susumu Hatakeyama es el cocinero jefe del ya consolidado Ikeda. De Alemania, Hideaki Morita, cocinero y gerente del Matsumi, en Hamburgo, ha aportado recetas que miman el corazón, además del estómago.

Asimismo, tres distinguidos cocineros de Estados Unidos han contribuido con sus recetas. Linda Rodriguez, la única

colaboradora mujer y no japonesa, es la cocinera ejecutiva del celebrado restaurante Bond Street de Nueva York. Nació en Manila pero creció en Estados Unidos y en Japón, y ha trabajado con el mundialmente famoso Nobu Matsuhisa en sus restaurantes de Nueva York y Londres. Toshi Sugiura, cocinero y gerente del restaurante de sushi Hama, en Los Ángeles, recorrió todo el mundo antes de instalarse y convertirse en el mejor cocinero de sushi de esta ciudad. Ken Tominaga es gerente y el joven cocinero del popular restaurante Hana, de la zona de la Bahía, al norte de San Francisco.

De Australia he elegido a Hiroshi Miura, el cocinero jefe de un restaurante Unkai del All Nippon Airways, en Sídney. Es experto en la ceremonia del té, así como en cocina clásica. Naoyuki Sato inició su carrera en el Nadaman, uno de los restaurantes de *kaiseki* más antiguos y de más éxito de Kioto, y ha ido subiendo peldaños hasta encabezar el ejército de cocineros del renombrado restaurante de Hong Kong.

He completado las colaboraciones de los cocineros con un número similar de mis recetas; con ello ocupo algunas lagunas que pudieran existir en cuanto a ingredientes o a técnicas. Muchas de mis recetas provienen de la cocina casera tradicional que aprendí de mi madre o de los cursos de cocina a los que asistí en mi juventud como parte de mi formación para el matrimonio, la cual incluye la ceremonia del té y el *cha-kaiseki* (comida de la ceremonia del té).

La cocina japonesa no es difícil. Como se dice en Japón, sólo hay que tomar nota de lo que la naturaleza nos ofrece. Espero que esta combinación de recetas mías y de otros profesionales ayude a los cocineros aficionados de todo el mundo a tener un conocimiento más profundo de la cocina más sana, más aromática y una de las más grandes del mundo.

EMI KAZUKO

La comida japonesa y la ceremonia del té

En el mundo de la gran cocina, la comida japonesa, al igual que su cultura, destaca por su gran diferencia de la de otros países. Su variedad es enorme, pero sus alimentos y platos son relativamente sencillos, incluso minimalistas si se quiere. Este hecho se debe a varios factores culturales, religiosos y sociales que se remontan a varios siglos en la historia antigua de Japón. Como base se encuentra el arroz, el alimento principal del país desde tiempos inmemoriales, y el invento de aromas imprescindibles como el shoyu (salsa de soja japonesa) o el miso. La introducción del budismo tuvo un importante impacto en la comida y la cocina japonesas. Asimismo, condujo al desarrollo de la ceremonia del té y los alimentos que se sirven en ella, lo que forma la base del estilo único de cocinar y servir de la cocina japonesa.

Para los japoneses, el arroz es tan importante que el término que se utiliza para el arroz cocido, *gohan* o *meshi*, también significa «comida», mientras que el resto de los platos se denomina *okazu*, simple «acompañamiento». Probablemente, el arroz fue introducido en Japón desde el Sudeste Asiático alrededor del siglo II a. C. Se erigió indiscutiblemente en alimento básico entre los siglos VIII y XII, con el florecimiento de la cultura aristocrática que convirtió el comer y el beber en parte de la importante vida social. El hecho de que el arroz fuese más productivo por unidad de tierra que cualquier otro cultivo, así como que pudiera almacenarse bien, hizo posible que los japoneses confiaran desde entonces en él como alimento básico. El resto de los alimentos y platos fueron creados alrededor de él o para acompañarlo, y dado que el arroz tiene un sabor puro y limpio y una textura blanda, cualquier alimento aromático lo acompaña bien. Además, a partir de este valioso cereal se desarrollaron muchos otros alimentos japoneses como el sake, el mirin, el vinagre y el miso.

En el siglo VIII ya se elaboraba el sake a partir del arroz. Se consideraba (y todavía es así) una bebida sagrada que limpiaba los malos espíritus, y se halla profundamente ligado al shinto, la religión indígena, y a sus ceremonias y rituales. El primer sake elaborado en cada región se sigue dedicando cada año a los santuarios shinto.

El desarrollo más importante de la historia culinaria de Japón, junto al arroz y al sake, fue el *hishio*, el origen de los actuales shoyu y miso. Se trataba de una mezcla de sal y fibras y proteínas de origen animal o vegetal, lo que daba como resultado un alimento, al tiempo que un nutritivo aliño fermentado. Existían varios tipos de *hishio* y la variedad de cereal (arroz, cebada o judías fermentadas en sal) fue desarrollándose gradualmente entre los siglos XI y XVI, hasta constituir los dos aromatizantes japoneses más importantes, el shoyu y el miso.

De hecho, otro tipo de *hishio* compuesto de pescado dio origen al sushi, hoy en día famoso en el mundo entero. Al principio, se fermentaba pescado de agua dulce en sal y arroz cocido durante casi un año, con el fin de conservarlo. Sólo se comía el pescado, mientras que se descartaba el arroz. Este sushi prensado prolongadamente es conocido como *narezushi*, y el sushi más antiguo sigue preparándose cada año en Shiga, cerca de Kioto, y se dedica a un santuario de ocho siglos de antigüedad. Para acelerar el proceso y evitar que el pescado se pudriera, al arroz se le añadió vinagre, el período de conservación se redujo a unos diez días y empezó a consumirse también el arroz. Fue en el Tokio del siglo XIX donde se aceleró todavía más el proceso y se desarrolló el actual *nigiri-zushi* (sushi «modelado a mano» con una loncha de pescado crudo encima).

La introducción del budismo a partir del siglo VI también desempeñó un importante papel en la cocina japonesa. El sacrificio y el consumo de animales era considerado pecado, lo que eventualmente condujo al país a prohibir el consumo de carne. De esta manera se estableció la ancestral tendencia japonesa al vegetarianismo. Hasta finales del siglo XIX, momento en que el país se vio forzado a abrirse a los extranjeros después de 260 años de clausura, no volvió a iniciarse el consumo de carne, si bien la cocina basada en las verduras y el pescado ha persistido con fuerza hasta hoy día.

Pese a que el budismo llegó a través de China y la cocina japonesa comparte muchos ingredientes habituales con la china, existen muchas diferencias. En China continuó el consumo de carne, así como el uso de grasa animal para cocinar.



El Gran Buda de Kamakura de una presencia imponente. Es un recordatorio constante del impacto del budismo en cultura y la comida japonesas.

La cocina china se basa principalmente en la fritura rápida en aceite, de manera que al mismo tiempo se retiene la frescura de los ingredientes y se ahorra en el consumo de combustible, mientras que la cocina japonesa no utiliza aceite y resuelve la falta de combustible asando los alimentos directamente sobre el fuego o cociéndolos en una pequeña cantidad de agua durante un tiempo mínimo. La cocina china utiliza muchos ingredientes y aromas diferentes, mientras que la japonesa suele ser una cocina de un solo ingrediente y la salsa casi siempre se sirve aparte.

En el siglo XII se introdujo la rama zen del budismo, lo cual contribuyó al desarrollo de la ceremonia del té y la cocina vegetariana. El té se introdujo desde China en el siglo VIII, pero fueron los monjes zen los que extendieron el hábito de beber té entre las clases aristocráticas y los samurai. Esta práctica se convirtió gradualmente en una degustación del té en tranquilidad, lejos de las guerras, durante el turbulento período de los siglos XV y XVI, lo que abundaba en la filosofía zen de la serenidad y la sencillez. Había nacido la ceremonia del té (una traducción genéricamente aceptada de *chadō* o *sadō*, que literalmente significa «camino del té»), que no es sólo un ritual del té de la tarde, sino también, dejando de lado la filosofía, la verdadera columna vertebral de la cultura japonesa en sí misma, la cual incluye todas las formas de arte como la pintura, la cerámica, los arreglos florales, la arquitectura y la comida y la presentación de ésta. La ceremonia del té y la cocina vegetariana se aúnan para formar el *cha-kaiseki* (comida de la ceremonia del té) y el *chaji*.

Originalmente, la comida, *cha-kaiseki*, servida en el *chaji*, ceremonia formal completa del té, consistía simplemente en unos cuencos de arroz y sopa y dos o tres platos. Se sirve antes de la ceremonia del té, para poder apreciarlo por sí mismo. El término *kaiseki*, «piedra abrazada», procede de

una piedra caliente que los monjes llevaban pegada a su pecho para ayudarles a soportar el hambre y el frío. Hoy en día, el *cha-kaiseki* consiste normalmente en arroz, sopa, entremeses, un plato cocido, un plato asado, sopa clara, un plato principal, verduras salteadas y agua caliente. También se sirve sake.

La visita a un restaurante tradicional de *kaiseki* en Japón es una curiosa experiencia incluso para los japoneses. Realmente no se trata de un restaurante, sino de una casa a la vieja usanza, a la cual se accede por una puerta y después de pisar unas piedras recién mojadas en un pasillo revestido con bambú. En un recibidor con biombos se accede al suelo elevado, donde se dejan los zapatos, antes de ser conducido por un largo pasillo de madera hasta una sala tatami (esterilla gruesa de paja) privada, con vistas a un hermoso jardín. En el interior, una de las paredes cuenta con un nicho, donde hay un rollo en el que hay representada una escena estacional y flores.

Después de un ritual de bienvenida, una mujer vestida con kimono presenta los alimentos elegidos por el cocinero. Sumergido en la atmósfera del lugar, uno pronto se da cuenta de que la comida es sólo una parte de una experiencia más global que integra el espacio, el jardín, el ambiente y la etiqueta con la comida. No sólo los objetos decorativos de la habitación, sino también los platos e incluso el reposapalillos, cambian de acuerdo con la estación. En el plato de los entremeses se presentan alimentos de temporada de montaña, mar y tierra. El *kaiseki* es la máxima experiencia gastronómica y una manera ideal de apreciar los regalos que la naturaleza ofrece en forma de alimentos.

Si bien la ceremonia del té ha dejado de formar parte del día a día de la vida japonesa y se ha convertido en una simple afición de hombres y mujeres acomodados, estos restaurantes de *kaiseki* se han consolidado firmemente. Aunque esta cocina tradicional se ha mantenido fiel a sus principios, hoy en día la escena gastronómica japonesa es más bien una mezcla. Platos de influencia extranjera como el *tonkatsu* (chuleta de cerdo) y el carnero se encuentran entre los platos más populares de los menús de muchos restaurantes. Otra característica única de esta cultura consiste en que muchos de los restaurantes se especializan en un único plato o ingrediente, como el sushi o la tempura. En Japón, la gente suele decidir qué es lo que va a comer antes de ir al restaurante, y elige el establecimiento especializado en este particular tipo de alimento.



La ceremonia del té es un arte antiguo que aún la comida, la bebida y la cultura. Se sigue practicando en la actualidad, aunque hoy en día las formas de la ceremonia que pueden experimentarse son menos intrincadas.

Las regiones, sus platos y bebidas

La posición geográfica de Japón lo convierte en uno de los países más perfectos del mundo para vivir. El clima es bastante suave, con cuatro estaciones, todas de similar duración. La producción agrícola presenta marcadas diferencias según la estación del año, lo que queda reflejado en el énfasis que la cocina japonesa pone en los alimentos de temporada. Asimismo, Japón es un país largo y estrecho (de aproximadamente la superficie de California) y abarca casi 20 grados de latitud (una distancia igual a la que existe entre el norte de Escocia y el norte de África). Así pues, se beneficia de una producción que va desde el arroz hasta la caña de azúcar, la manzana, el mango y la papaya. Aunque se trata de un país montañoso con picos de gran altitud que cubren hasta un 80 % de su superficie, también es un país apto para la agricultura. Además, el choque de corrientes calientes y frías alrededor de las llanuras costeras hace de Japón uno de los países más ricos del mundo en pesca.

Antes de la segunda guerra mundial, Japón era un país principalmente agrícola, pero debido a un rápido proceso de industrialización, hoy en día depende en gran medida de la importación de alimentos de otros países, principalmente del Sudeste Asiático. Sin embargo, en este mundo cada vez más globalizado y de producción en masa, parece un pequeño milagro que numerosos negocios familiares prosperen, ya se trate de la recolección y secado del *konbu* (alga) en Hokkaido o la recolección de hortalizas en las granjas distribuidas por todo Japón. Actualmente, estas especialidades autóctonas son accesibles en cualquier rincón del país gracias a la venta por correo y a las florecientes ofertas *online*. No obstante, las especialidades de temporada siguen siendo importantes y se pueden degustar en los restaurantes autóctonos, en los hogares o en los *bento* (puestos de comida) que se encuentran en las tiendas y en los quioscos de las estaciones de la red principal de ferrocarril.

El país cuenta con 47 *ken* o prefecturas, entre las que se cuenta Tokio, las cuales derivan de los *han* (dominios) que los antiguos señores de la guerra utilizaron para gobernar durante la era Shogun, desde el siglo XVI hasta el XIX. Mientras que los rasgos y las características *han* (ahora *ken*) de la



Un lugareño compra pulpo en el mercado de pescado Tsukiji, Tokio.

gente siguen persistiendo hoy en día, geográficamente el país puede dividirse en las siete regiones que se mencionan a continuación. El arroz se produce prácticamente en todo el país, pero las regiones arroceras ricas se encuentran en el norte, al igual que la producción de sake. Las regiones del sur tienen un clima más tropical, por lo que producen frutas y hortalizas tropicales.

Hokkaido (la isla del norte)

El clima y el paisaje de Hokkaido son muy similares a ciertas zonas de Europa, especialmente a Escocia, y su población es escasa. Es la isla de crecimiento más tardío: hasta principios del siglo XX el gobierno no animó a la gente a trasladarse a la isla para impulsar su desarrollo. Aparte de la población autóctona, los ainu, el resto proviene de todo Japón, de manera que existe una gran mezcla cultural y la región es de talante liberal.

Al igual que Escocia, esta isla es famosa por su abundante pescado y marisco, sobre todo salmón. Todo el salmón que no se va a utilizar para consumir fresco se sala inmediatamente. Sus huevas, *ikura*, también se salan y se usan para la elaboración de sushi y de entremeses. Otra especialidad de Hokkaido es el cangrejo. Existen tres tipos: *taraba-gani* (cangrejo rey), *kegani* (cangrejo del Pacífico) y *hanasaki-gani* (cangrejo hanasaki). Las huevas de arenque, *kazunoko*, saladas y secadas inmediatamente, constituyen uno de los productos especiales para la fiesta de año nuevo. También se utilizan para el sushi. Otros productos del mar son las alme-

Latas de cangrejo de vistosos colores se apilan en una tienda de Tokio.





puesto de un mercado
sestra pescado recién
ecado a los clientes.
pescado es, con mucho,
fuente de proteínas más
mínimamente utilizada
la cocina japonesa.

jas, como la *hokki-gai*, el calamar, la vieira, diversas variedades de gambas y langostinos y el jurel.

A pesar del clima frío y las escarpadas cadenas montañosas, en las tierras bajas se producen hortalizas como la patata, el maíz dulce, la cebolla, el calabacín y los espárragos. La apreciada patata isleña, *danshaku*, recibe el nombre de su descubridor, Baron Kawada. Asimismo, Hokkaido es el único lugar de Japón donde existe cría de ovejas.

El *Ishikari-nabe* (salmón fresco y verduras cocidos en sopa de miso) es una especialidad típica de Hokkaido. El *shishamo* (un tipo de pejerrey) cargado de huevos, asado entero ligeramente, es uno de los platos nacionales preferidos entre los bebedores de sake. Los trozos de cangrejo sobre un plato de arroz son un *ekiben* típico (*bento* de temporada) en esta región, y hay numerosos puestos callejeros que venden cangrejos cocidos durante el verano. También puede degustarse un *Ghenghis Khannabe* (barbacoa de cordero). Los fideos *ramen* (fideos de estilo chino), en especial el *miso-ramen*, eran inicialmente originarios de Sapporo, la capital de Hokkaido, pero han derivado hacia la moda de los fideos *ramen*, que actualmente se ha extendido no sólo por todo Japón, sino también más allá de sus fronteras.

Hokkaido es una de las mayores regiones productoras de arroz, pero su arroz se utiliza principalmente para la producción de sake. El agua de la nieve fundida de alta montaña es muy adecuada para la elaboración de este licor. Debido al largo y frío invierno, la fermentación suele ser lenta, y su

resultado es un sake algo seco y suave. Algunos de los mejores vinos se producen en las llanuras de Tokachi.

Tohoku (la zona norte de la isla principal, Honshu)

Las enormes cadenas montañosas que atraviesan el centro de Japón empiezan en el extremo norte de la isla principal. Los vientos siberianos chocan contra la cadena montañosa, lo que provoca grandes nevadas en la parte del Mar de Japón y cubre la región de nieve durante medio año.

En el Mar de Japón, el océano Pacífico y los estrechos de Tsuruga, que separan Hokkaido de Honshu, se captura pescado y marisco como salmón, calamar, bacalao y vieiras. La costa del Pacífico de esta región es única por sus peñascos estuarios, los cuales se utilizan para el cultivo de la ostra, las *wakame* (algas jóvenes) y las vieiras. En esta costa también se pesca tiburón. Asimismo se dispone de pescado de agua dulce como *ayu*, *iwana* (salvelino), *dojo* (locha), trucha y carpa.

Además, es la primera región productora de arroz de Japón, y la zona arrocería más rica se extiende desde la costa del Mar de Japón hasta la siguiente región, donde se producen muchas de las marcas de mayor calidad, incluida una de las mejores de Japón, si no la mejor: Sasanishiki. A pesar del frío invernal, esta región también produce algunas hortalizas y frutas, pero es más famosa por sus manzanas, como las de la variedad Fuji. Las montañas ofrecen una gran diversidad de *samsai* (hortalizas silvestres) y setas. Éstas se preparan en forma de encurtido. Aprovechando el tiempo de inactividad del crudo invierno, se utiliza la alta tecnología para conservar todo tipo de alimentos. La legendaria carne de vacuno japonesa, *shonai-gyu*, se cría en Yamagata-ken, frente al Pacífico, junto con el *shonai*, el cerdo negro de raza.

Esta región cuenta con muchas especialidades culinarias que utilizan o acompañan al arroz. Una de éstas, el *kiritanpo*, consiste en un bisté con arroz prensado alrededor, asado sobre fuego de carbón y después cocido en sopa. Un estofado conocido como *shottsuru*, preparado con un pescado autóctono, el *bata bata* (gonorrinco), es una especialidad invernal. El *bata bata* también se prepara salteado para la elaboración de sushi. Sendai, una gran ciudad frente al Pacífico, produce el miso de Sendai y productos derivados del pescado como el *sasa kamaboko* (pastel de pescado de piscifactoría envuelto en hojas de bambú).

El agua que proviene de la nieve de alta montaña, junto con el apreciado arroz de la región, contribuye a la produc-

ción de uno de los mejores sake. En esta región existen alrededor de 300 fábricas, y cuatro de sus seis prefecturas se encuentran entre los diez mejores productores del país.

Kanto (Tokio y sus alrededores)

La región, centrada alrededor de la capital, constituye el centro político, económico y cultural del país. Las llanuras de Kanto, la planicie de mayor extensión, quedan protegidas de los vientos siberianos por las montañas, en el norte, y reciben las corrientes cálidas del océano Pacífico por el este y el sur. Las zonas norteña y occidental, respecto a las regiones vecinas, están cubiertas de montañas, lo que la convierte en una región asombrosamente variada en cuanto a la distribución de la población y a su paisaje. La costa del Pacífico de aquí hasta Osaka, la segunda ciudad más grande, disfruta del clima templado más regular del país, por lo que es la zona de Japón más poblada, con alrededor del 80 % del total de 125 millones de habitantes. La gente acude desde todos los rincones del país y del mundo entero para vivir y trabajar en Tokio, de manera que su cocina es muy variada. En cualquier estación puede conseguirse todo tipo de alimento o bebida, así como cualquier tipo de cocina regional y de todo el mundo. En el mercado de pescado Tsukiji de Tokio, se comercia diariamente con unos 3.000 tipos de pescado.

El este de la región, frente al Pacífico, tiene acceso a una pesca rica, y en esta zona se pesca más *katsuo* (bonito) que en ninguna otra prefectura. También hay sardina y marisco, como el abalone, el *sazae*, la *asari* (almeja japonesa) y el *hamaguri* (almeja del Pacífico). El alga *nori* de la costa del Pacífico, ingrediente indispensable del sushi enrollado, es una de las de mejor calidad. El pescado de agua dulce se cocina en forma de comida rápida, como el *kabayaki* preparado con anguila (al vapor y asado a la parrilla con salsa *taré*) y el *tsukudani* (cocido prolongadamente con salsa shoyu) preparado con todo tipo de pescado y marisco.

Chiba-ken, al oeste de Tokio, es la prefectura de Japón con una mayor producción de verduras de uso cotidiano como el *daikon* (rábano gigante), los tirabeques, el *sato-imo* (taro), el *gobo* (bardana) y la pera *nashi*. Su especialidad, el *boshu biwa* (níspero del Japón, una fruta parecida al níspero), tiene fama de ser la reina de las frutas. Las zonas montañosas norteña y oriental producen algunas hortalizas y muchos ingredientes japoneses como el *konnyaku* (pastel preparado con un tubérculo parecido al ñame) y el *kanpyo* (cintas secas de calabaza). Mito, al nordeste de Tokio, es



famoso por su producción de *natto*, para cuya preparación se fermentan los granos de soja que son vendidos en paja a la manera tradicional. Asimismo, se trata de la principal región productora de soja. La ciudad de Noda, en Chiba-ken, tiene una historia de 270 años en la elaboración de shoyu. También produce miso.

Si se exceptúa el sushi, en esta zona no existe un plato regional principal y la cocina es tanto nacional como internacional. Hoy en día, el sushi es un plato internacional, pero el ahora famoso *nigiri-zushi* (sushi «modelado a mano» con una loncha de pescado crudo encima) fue preparado por primera vez en el Tokio del siglo XIX. El *nigiri-zushi* es conocido también como *Edo-maé* (al estilo de Tokio), ya que Edo es el antiguo nombre de Tokio. Otros platos populares como el *oden* (fondue de pastelillos de pescado) o *Kanto-daki* (cocina de Kanto) son originarios de Tokio, aunque hoy en día muchos de ellos son considerados platos nacionales.

También se produce sake. En Tokio existen catorce fábricas, aunque se trata de negocios a una relativa pequeña escala. Curiosamente, el nordeste de la llanura de Kanto tiene una tradición de casi cien años en la vinicultura.

Chubu (la región central)

Con su zona norte frente al frío Mar de Japón, la sur frente al cálido océano Pacífico y el centro entre las montañas más altas de Japón, el paisaje, el clima y la producción de esta región son extremadamente variados. Mientras que el norte y la zona central montañosa permanecen cubiertos de nieve varios meses al año, la corriente cálida del océano conlleva

El mercado de pescado Tsukiji exhibe sus capturas frescas del día para que sean administradas por los compradores. En primer plano se muestra atún fresco.

un agradable clima templado en la costa del Pacífico. Esta región cuenta con una variedad única de pescado como el *hotaru-ika* (un tipo de calamar) y el *buri* de invierno (seriola japonesa). El *fugu* (pez globo o bola), muy tóxico, se pesca en el Mar de Japón. Mariscos como el *zuwaigani* (especie de cangrejo) y el *bai gai* (especie de molusco) también son una especialidad de la región. La pesca en el Pacífico proporciona, asimismo, besugo, *snapper*, cangrejo, *katsuo* (bonito), abalone, *sazae* (almeja), anguila, trucha y bogavante.

La zona norte es la continuación de la región arroceras más rica del Japón, y la prefectura situada más al norte, Niigata-ken, es sinónimo de arroz, y principalmente de la marca Koshihikari, que junto con la Sasanishiki es una de las de mayor calidad del país. A pesar de lo prolongado del invierno y de su severidad, también se producen verduras como el *sato-imo* (taro) y la calabaza. La zona del macizo central produce los mejores fideos *soba* de Japón, los *shinshu soba*.

La zona sur tiene fama por su próspera producción de fresas y té. Aunque frente al Pacífico es bastante montañosa, con el simbólico monte Fuji justo en el centro, sus colinas y mesetas son aprovechadas para el cultivo del té. Esta región produce tres de las principales variedades de vacuno de Japón, *Matsuzaka-gyu* en las tierras bajas del sur, *Hida-gyu* en la zona del macizo central y *Wakasa-gyu* en las tierras bajas del noroeste. Nagoya, situada en el sur de esta región, produce el miso rojo oscuro, *haccho*, el cual se utiliza en esta zona como aromatizante en vez del shoyu (salsa de soja).

Nagoya cuenta con varias especialidades culinarias. Entre los platos más famosos se encuentran el *kishimen* (fideos

udon en forma de cinta) y *hitsumabushi* (plato de anguila *kabayaki*). Debido a su magnífico arroz, la región norte tiene numerosos platos de arroz como el *ika-meshi* (arroz con calamares) y el *masu-zushi* (sushi de trucha).

El arroz y el sake van de la mano, y Niigata es uno de los principales centros productores de sake. Gracias al agua blanda y al clima extremadamente frío, la fermentación puede producirse a baja temperatura y durante un período prolongado de tiempo. El sake de Niigata tiene tendencia a ser ligero y seco. En la cuenca de Kofu, en el sudeste de la zona montañosa, se produce buen vino. Esta región también produce *shochu* (licor destilado de arroz) y cerveza.

Kinki (Osaka y sus alrededores)

A diferencia de las otras regiones, ésta es bastante plana, excepto en el centro de la península de Kii, que se extiende hacia el océano Pacífico. Las dos ciudades más grandes, Osaka y Kioto, dominan la llanura central de esta región. El clima es suave en toda la región y la zona que se extiende desde Osaka a lo largo de la península es sumamente cálida.

La costa del Pacífico, a lo largo de la península de Kii, ofrece pesca de gamba, chicharro, *tachiuo* (pez sable del Atlántico) y bogavante. Hacia el norte de Kioto se encuentra la bahía de Wakasa, la cual se considera una de las mejores zonas de pesca de Japón, donde se captura *buri* (seriola japonés), *katsuo* (bonito) y también calamar.

Aunque Kioto, la antigua capital, es considerada como el lugar de nacimiento de la alta cocina japonesa, actualmente Osaka constituye el corazón gastronómico de Japón. En ambas ciudades existe un gran número de pequeños negocios familiares del sector alimentario, dedicados principalmente a la elaboración artesanal de *yuba* (piel de tofu) y varios encurtidos, en Kioto, y de *konbu* (alga), en Osaka. Las colinas Tanba, en el noroeste de Kioto, son conocidas por sus especialidades en verduras como el *kabura* (un nabo gigante) y las setas *matsutake*, las cuales son adquiridas por los mejores restaurantes *kaiseki* de Kioto. La región produce dos de las mejores razas de vacuno japonesas, la *kobe-gyu* y la *Ohmi-gyu*. En las llanuras de Ohmi, al este de Kioto, se cultiva buen arroz. Gracias a su clima templado, la península de Kii produce *mikan* (satsuma), ciruelas, caquis *kaki* y pera *nashi*. La península cuenta con jabalí, que en invierno se consume estofado. La vieja capital de Nara también produce algunas verduras y frutas, y es conocida especialmente por



Una atractiva variedad de encurtidos se exponen para su venta.

sus encurtidos *Nana-zuke* (calabacín encurtido en mirin). Los fideos *somen* (fideos finos) producidos en la ciudad de Miwa se encuentran entre los mejores.

La ciudad de Ohtsu, a orillas del lago Biwa de Shiga, el lago más grande de Japón, es considerada como el lugar donde surgió el sushi. En su origen, el sushi era un método de conservación del pescado en arroz y sal, que posteriormente eran desechados. El pescado del lago, como el *funa* (un tipo de carpa), el *dojo* (locha) o el *namazu* (siluro) se prensaban y fermentaban en sal y arroz durante un año. El *funa-zushi* original se ha continuado elaborando en un santuario de Ohtsu desde el siglo VIII. Aunque Kioto produce varias especialidades como las hortalizas encurtidas y unas galletas de canela conocidas como *yatsushashi* para el mercado turístico, su contribución culinaria se centra en la forma de cocinar y servir del *kaiseki*, más que en determinadas especialidades gastronómicas. Osaka ha producido platos interesantes como el *kushi-yaki* (alimentos fritos ensartados en una broqueta) y el *udon-suki* (*fondue* de udon), que hoy en día se han convertido en platos nacionales.

La característica más destacada de la región son las fábricas de sake, y tanto Hyogo como Kioto son dos de las prefecturas más importantes en cuanto a la producción de este licor. Dado que Nada, en Hyogo, y Fushimi, en Kioto, son los dos lugares donde está localizado el mayor número de fábricas, las marcas de sake de la región son Nada y Fushimi, respectivamente. La zona de Nada cuenta con Yamada Nishiki, reconocido como el rey de los arroces de sake, junto a una buena fuente local de agua de manantial. Se dice que el sake de Nada es «masculino» debido a la dureza del agua, lo que lo hace seco y fuerte, en contraste con el suave carácter «femenino» del sake de Fushimi.

Chugoku (la región occidental) y Shikoku

Esta región del extremo occidental de Honshu tiene dos vertientes, la del Mar de Japón y la del mar interior de Seto, con una cordillera montañosa en el centro, y en consecuencia su clima es muy variado. La isla de Shikoku, situada al sur de la región de Chugoku, es la más pequeña de las cuatro islas principales, y también presenta una cadena montañosa que la atraviesa. Con su región del norte situada frente al tranquilo mar interior de Seto, y la del sur frente al cálido océano Pacífico, la isla disfruta de un clima muy suave.

La parte norte, frente al Mar de Japón, cuenta con algunas variedades de algas y pescado como el *ago* (pez volador),



el calamar, los erizos de mar, el *nori* y el *wakame* (algas jóvenes), mientras que la parte que da al mar de Seto es famosa por sus cultivos de ostras y el besugo negro. La ciudad situada más al oeste, Shimonoseki, es famosa por su peligroso *fugu* (pez globo o bola), un pez muy venenoso. Tiene sustancias tóxicas, localizadas especialmente en el hígado y los ovarios, y es tan mortalmente venenoso que en Japón es necesario obtener una licencia para manipularlo. El *fugu* salvaje de Shimonoseki es considerado el mejor y hay muchos restaurantes especializados en este pescado. En la costa sur de Shikoku el marisco abunda durante todo el año, ya que la corriente cálida del Pacífico fluye cerca de esta región. El procesamiento del marisco, por ejemplo el secado de la gamba, el *jako* (pescado pequeño), la platija y las algas (para la elaboración de *nori*, *wakame* y *hijiki*) o la cocción prolongada de los crustáceos, se realiza allí mismo. El *anago* (anguila de mar) *kabayaki* (cocido al vapor y asado a la plancha o a la parrilla), así como productos del pescado como el *kamaboko* y el *chikuwa* también están presentes. La anguila salvaje es frecuente y se pesca en el sur.

La región de Chugoku se encuentra entre las tres primeras en cuanto a la producción de *matsutake*, la reina de las setas japonesas junto a las *shiitake*, y el clima relativamente cálido de la parte del mar de Seto da a la región muchas verduras y frutas. Asimismo, también se cría una variedad de bovino. Tosa, el antiguo nombre de Kochiken, al sur de Shikoku, da nombre para la denominación de productos autóctonos como el *Tosa Jiro*, que es el *jidori* de la región, un pollo nativo especial, y el *Tosa-no tataki*, que es sashimi de *katsuo* (bonito) soasado de la zona. Entre las especialidades autóctonas está el *katsuo*.

Una concurrida calle comercial de Tokio que atrae a los visitantes sus brillantes banderines y anuncios que ondean por encima del pavimento.

Sanuki, antiguo nombre de Kagawa-ken, al nordeste de Shikoku, es famoso por sus fideos *udon* y *somen*. Ni las aceitunas ni el aceite de oliva son de uso extendido en Japón, pero debido a la popularidad de la comida italiana, hoy en día Kagawa es uno de los pocos lugares del país donde se produce aceite de oliva. Asimismo, se producen varios tipos de cítricos como el *mikan* (satsuma), el *yuzu* y el *sudachi*.

A pesar del hecho de que esta región es templada durante todo el año, también se produce sake.

Kyushu (la isla del sur) y Okinawa

Kyushu cuenta con las grandes ciudades industriales del norte, con una franja de tierras bajas a lo largo de la costa y enormes montañas volcánicas en el centro. El clima es muy suave y las islas del sur son subtropicales. Estas islas están repartidas entre Kyushu y Taiwan, a medio camino de las Filipinas. Okinawa, la mayor de ellas, queda en medio, aproximadamente a la misma latitud que el norte de África, de manera que disfruta de un clima más mediterráneo.

En el norte de Kyushu, frente al Mar de Japón, se captura gran cantidad de *fugu* (pez globo o bola), gamba y calamar. El mar que la rodea desde el sur de Kyushu hasta Okinawa es demasiado cálido para el pescado azul.

El clima subtropical también es el responsable de la enorme variedad de cítricos, fresas, mango y uva. Asimismo, la región también produce arroz y hortalizas como la raíz de loto, cebollas y setas *shiitake*. Las setas *shiitake* secas de Ohita-ken, en el noroeste de Kyushu, son consideradas las

de mejor calidad de todo Japón. El *Hogo-gyu* es la carne de vacuno japonesa autóctona; también existe un *jidori* (raza local de pollo). En Okinawa se cria el jabalí y el cerdo negro, del cual se obtienen salchichas, bacon y jamón. El clima tropical tiene como resultado las frutas tropicales de Okinawa, como la piña, la papaya, el mango y la granadilla, además de un gran número de cítricos.

Satsuma, el antiguo nombre de Kagoshima, la prefectura sur de Kyushu, ha imprimido una notable marca en la historia gastronómica de Japón. En su forma de cocinar y sus alimentos tiene una gran influencia extranjera. El *satsuma-imo* (boniato) procede del sur de Asia; el *satsuma-age* es una pasta de pescado frita, una comida muy habitual en todos los países del Sudeste Asiático y el *satsuma-jiru* es un tipo de sopa de miso que lleva cerdo, pollo y verduras. Asimismo, Satsuma fue el primer lugar desde el que se exportó el *mikan* hacia Occidente, y de ahí el nombre de «satsuma» que se da a este dulce cítrico. La palabra «soja» proviene del término *shoyu*, del dialecto de Satsuma, ya que fue desde este lugar desde donde el *shoyu* llegó por primera vez a Occidente a manos de los comerciantes holandeses, en el siglo XVI.

Las especialidades autóctonas incluyen el *mentaiko* (huevas de bacalao en salazón) y los fideos *ramen* de Hakata, la ciudad más grande del norte de Kyushu. Los fideos *ramen* preparados con una sustanciosa sopa de cerdo son tan populares que existen restaurantes especializados en *ramen* de Hakata en todo el país. En realidad, Nagasaki, la prefectura situada al oeste, es la cuna de los fideos *ramen*, con el invento del *chanpon* de Nagasaki (*ramen* con una mezcla de verduras y carne). En Kumamoto, la prefectura central-occidental, a los pies del volcán Aso, la carne de caballo se come cruda en forma de *sashimi*. Los ingredientes y la forma de cocinar de los habitantes de Okinawa están influenciados por la cocina china, y entre sus especialidades se encuentra el *cham-puroo* (tofu salteado con verduras), el *irichee* (cerdo guisado con varios ingredientes), así como el *umbushe* (varios ingredientes cocidos en una salsa de miso).

Sorprendentemente, a pesar del clima cálido de la región, la elaboración de sake también está muy extendida. La bebida de Okinawa es un *shochu* (sake basto destilado, elaborado no sólo con arroz sino con otros muchos cereales e incluso patata) conocido como *Awamori*, el cual está elaborado con arroz tailandés y *kohji* negro. En todas las islas del sur el *shochu* de azúcar moreno se elabora a partir de la caña de azúcar.

mostrador de comidas
mos grandes almacenes
ce una gran variedad
 platos preparados para
apradores cansados
ousa de cena.



La despensa japonesa

Cada día más, los ingredientes de la cocina japonesa llegan a los supermercados occidentales, por lo que actualmente se puede disfrutar de una comida japonesa sin tener que visitar un supermercado japonés. Esta selección incluye algunos de los artículos indispensables y las recetas enseñan cómo manipular cada ingrediente.

Legumbres

Azuki (*judías azuki*). Esta pequeña legumbre roja (en realidad *azuki* significa «semilla pequeña») se utiliza principalmente para la elaboración de una pasta dulce conocida como *an* que se emplea en pasteles y postres.

Daizu (*judía de soja*). Esta legumbre es la base del tofu y de las principales salsas japonesas como el miso y el shoyu. Es tan nutritiva que se la conoce como «carne de la tierra» y se usa para elaborar sucedáneos de carne.

Edamamé (*judías de soja verde frescas con sus vainas*). Se trata del *daizu* (véase superior) joven y verde fresco, todavía en su vaina, el cual simplemente se hierva y se come con la vaina con un poco de sal por encima. El *edamamé* recién hervido es un acompañamiento indispensable de aperitivos, en casa y en los restaurantes, y también es popular fuera del país. Con frecuencia se vende con el tallo.

Natto (*judías de soja fermentadas*). El *natto* es un ingrediente habitual en la mesa del desayuno japonesa. Se utiliza para el *norimaki* (sushi enrollado en *nori*) o mezclado con *daikon* a la parrilla, cebollas tiernas, shoyu (salsa de soja japonesa) y mostaza.

Condimentos

El miso y el shoyu son los dos condimentos japoneses más importantes y, por ende, indispensables. Lo más habitual es utilizarlos como condimento para mojar o como aromatizante en la cocina.

Mirin. El mirin es un sake dulce para cocinar elaborado a partir del *shochu* (vino de arroz destilado) mezclado con arroz glutinoso cocido al vapor y *koji* (un cultivo parecido a una levadura elaborado a partir del arroz). Se prepara y comprime para absorber el líquido y después se

filtra. El mirin añade no sólo una ligera dulzura a los alimentos, sino que además les da un brillante glaseado y un aroma ligeramente alcohólico. Se utiliza básicamente para guisos y salsas para glasear como la salsa *teriyaki*.

Miso. El miso se prepara a partir de los granos de soja hervidos, machacados y mezclados con un cultivo que recibe el nombre de *koji*, el cual se elabora con trigo y arroz, cebada o judías. Se deja que la mezcla fermentada madure durante tres años. Existen tres grados básicos de intensidad de aroma y color: el *shiro-miso*, blanco y ligero, el miso ordinario, *khaki* o medio, y el *aka-miso*, rojo y fuerte. Existe también un miso especial denominado *kuro-miso*, oscuro y fuerte. El miso es un ingrediente versátil y simplemente se diluye en *dashi* (caldo de pescado) para la elaboración de sopas, se utiliza como parte del sazonamiento en los guisos o las salsas y también se usa como líquido de maceración para carnes y pescados.

Shoyu (*salsa de soja japonesa*). El shoyu se elabora a partir de trigo, los granos de soja y sal. En primer lugar, la mezcla de judías de soja y trigo se transforma en un cultivo denominado *koji*, ayudado por hongos activos, el cual se mezcla entonces con sal y agua. Se deja que la

Bandejas de legum
expuestas en un pu



mezcla fermente y madure durante un año. Después se prensa para obtener el líquido, el cual seguidamente se refina. (El shoyu producido industrialmente no tiene por qué seguir este proceso, sino que en su elaboración se utilizan sustancias químicas para acelerar todo el proceso.) Todo el shoyu comercializado sufre un proceso de pasteurización y se le añaden conservantes. El shoyu se utiliza como mojo para el sushi, el sashimi, los encurtidos y muchos otros platos. Como mojo debe utilizarse con mucha precaución y en poca cantidad, y añadir sólo una o dos cucharadas soperas en el plato cada vez en lugar de llenarlo de salsa.

Yonezu (vinagre de arroz). El *yonezu* se utiliza en la cocina japonesa, pero a no ser que en la etiqueta se especifique «vinagre puro de arroz», generalmente contiene otros cereales. La acidez del vinagre de arroz japonés es del 4 % al 4,5 %, mucho más suave que la mayoría de los vinagres occidentales. Así pues, si se sustituye por vinagre de vino blanco debe utilizarse menos cantidad de la que se indica en la receta o diluirlo con un poco de agua.

Frutas

Japón produce muchos cítricos, tanto para condimentar como para mesa. Las dos frutas que se utilizan preferentemente para salsas y aliños son el *daidai* y el *yuzu*.

El *daidai* es un cítrico demasiado ácido para comer como fruta, y con frecuencia se mezcla con shoyu para preparar mojos que se sirven con platos *nabé* (pucheros).

El *yuzu* es una de las muchas variedades de cítricos utilizados en la cocina japonesa, pero es la más popular y se usa prácticamente entero por su piel exquisitamente aromática. Pequeños trozos y virutas de la piel intensamente amarilla son utilizados para adornar sopas, ensaladas, guisos, encurtidos y dulces. La fruta es demasiado ácida para comerla como tal, aunque su zumo se aprovecha para la elaboración de aliños y salsas. También existe un condimento cítrico conocido como *ponzu* que se comercializa en tarros como sucedáneo del *yuzu*.

El *umeboshi* (níspero japonés salado y seco) es un encurtido japonés único que generalmente se come en el desayuno con arroz. Se cree que tiene cualidades tónicas, ayuda a la digestión y mantiene en forma el tracto digestivo. Con frecuencia se encurte con hojas rojas de *shiso* para añadirle aroma y color, y se utiliza para el sushi enrollado en alga *nori*.



Hierbas aromáticas y especias

En la cocina japonesa, las hierbas aromáticas y las especias se emplean de una manera muy sutil. Habitualmente no se utiliza ajo y para aromatizar en general se ralla rizo- ma de jengibre, del que sólo se utiliza el zumo.

Goma (semillas de sésamo). En la cocina japonesa se utilizan semillas negras y blancas. Están tostadas, se conocen como *iri-goma* o *atari-goma* y se venden en paquetes en los supermercados de productos orientales. Es mejor tostarlas de nuevo ligeramente antes de utilizarlas para aumentar su aroma.

Sansho. Aunque el término *sansho* significa «pimienta de montaña», en realidad no se trata de una planta de pimienta sino de un fresno espinoso. Su refrescante y penetrante aroma se utiliza para enmascarar el olor y equilibrar el sabor de los alimentos grasos. En la cocina japonesa se utilizan a diario los delicados brotes tiernos, *kinome*, las diminutas flores de color amarillo verdoso, *hana-zansho*, y las fuertes y amargas bayas, *mi-* o *tsubu-zansho*. Las vainas maduras se secan y las vainas verdes se pulverizan para elaborar el *kona-zansho* (*sansho* en polvo), el cual se utiliza como condimento principalmente para la anguila *kabayaki* y otros platos a la parrilla como el *yakitori*.

Shiso. El *shiso* es una hierba aromática de la familia de la menta, exclusiva de Japón. Existen dos tipos, el verde y

un manojo de daikon expuesto
en un puesto de mercado.

el rojo, y toda la planta de *shiso*, desde las bayas hasta las flores, se utiliza como hierba aromática o para adornar los platos de la cocina japonesa. La variedad verde se usa por su exquisito aroma y la roja tanto por su color como por el aroma. Habitualmente, sólo el *shiso* verde se emplea como hierba aromática y para adornar platos como el sashimi, la tempura y las ensaladas avinagradas, mientras que el *shiso* rojo se aprovecha para la elaboración del *umeboshi* (nisperos japoneses salados y secos) y otros encurtidos. Sus bayas, tallos y flores se utilizan para adornar el sashimi, las sopas y las salsas.

Shoga (rizoma de jengibre). Habitualmente, para utilizarlo como especia, el jengibre se ralla y después se estruja para obtener zumo. El rizoma de jengibre fresco en vinagre es el acompañamiento más popular del sushi y se come para limpiar el paladar después de cada plato.

Taka-no-tsumé (guindilla roja seca). El *taka-no-tsumé*, que significa «garra de halcón», por lo general seco, es muy picante, unas tres veces más que la guindilla fresca, de manera que hay que utilizarlo con moderación. Se emplea para la preparación del *momiji-oroshi*, un mojo elaborado con *daikon* rallado que se utiliza para guisos, así como en marinadas y para encurtir hortalizas.

Shichimi-togarashi (guindilla siete especias). Se elabora con guindilla seca pulverizada mezclada con otras se-

millas como el sésamo, la amapola, la colza, el cáñamo, el *shiso* y el *sansho*, así como el *nori*, y se espolvorea sobre sopas y carnes y pescados a la parrilla.

Wasabi. El *wasabi* es una malva de montaña, y aunque en ocasiones se presenta como el equivalente japonés del raiforte, no existe ninguna relación entre ambos. La raíz fresca rallada del *wasabi* tiene una fragancia suave y menos fuerte que la del raiforte. Sin embargo, el *wasabi* recién rallado es poco frecuente, incluso en Japón, y se utiliza más habitualmente en polvo o en forma de pasta, que en general contiene raiforte para que sea más fuerte. La pasta de *wasabi* se utiliza para la preparación del sashimi y el sushi, así como para encurtir hortalizas y en los aliños para ensaladas.

Setas

Enoki-daké (setas enoki). Este manojo de diminutas agujas doradas es muy habitual en guisos como el *shabu shabu* y se utiliza también para sazonar ensaladas y sopas.

Matsutake (seta de pino). La *matsutake* es la reina de las setas japonesas. Esta seta parda oscura, relativamente grande, con un tallo grueso y carnoso, sólo crece silvestre en zonas tranquilas de pino rojo de Japón. Con frecuencia se la compara con la seta calabaza (*cep* o *porcini*) europea, pero es más delicada y rara, por lo que también es mucho más cara. Desafortunadamente, la *matsutake* nunca se seca, de manera que es muy difícil conseguirla fuera de Japón. Se come ligeramente asada a la parrilla o en una sopa clara, *dobinmushi*, y guisada con arroz.

Nameko (seta nameko). La *nameko*, término que significa «seta escurridiza», sólo puede adquirirse en tarro o en lata, dado que la *nameko* fresca se estropea enseguida. El uso más frecuente que se le da es como ingrediente de la sopa de miso. También se utiliza para los entremeses.

Shiitake. Ésta es la seta más popular de entre las numerosas setas japonesas. Conocida también, aunque incorrectamente, como seta china, la *shiitake* es originaria de Japón. Existen varios tipos, pero la conocida como *donko* (seta de invierno), que presenta un pequeño y grueso sombrero oscuro, es la mejor. La *shiitake* seca tiene un aroma y sabor más intenso, y el agua en que se remoja puede utilizarse en lugar del *dashi* (caldo de pescado) en la cocina vegetariana.

Shimeji. Se trata de una seta japonesa popular en la gastronomía occidental. Su carácter fresco y suave se adapta a



Los fideos somen son de los fideos más populares junto con los ramen. En este caso se han a para utilizarlos en la de somen con besug



Cada región cuenta con una gran variedad de hortalizas que diariamente se preparan y venden en los mercados.

los platos japoneses más delicados como sopas claras o platos a la parrilla o fritos. Es habitual en los guisos.

Fideos

Los japoneses adoran los fideos y hacen muchas recetas con ellos. Los fideos *ramen* son aceptados hoy en día como parte apreciada de la dieta occidental.

Los fideos *ramen*, término que significa literalmente «fideos estirados», son originarios de China, si bien en Japón son más finos y sofisticados. Están elaborados con una masa de *kansui*, agua alcalina, cuya reacción química hace que la masa de trigo sea más suave y que pueda estirarse para conseguir fideos muy finos. Se caracterizan por ser crujientes y por la manera de servirlos en una sustanciosa sopa con abundantes ingredientes por encima. En los supermercados y las tiendas orientales pueden adquirirse frescos, secos o congelados. Los fideos *ramen* instantáneos, un bloque de fideos *ramen* secos con un sobre de sopa y especias en paquetes, son considerados uno de los inventos japoneses de más éxito, y hoy en día se consumen millones de paquetes al año en todo el mundo.

Soba (fideos de alforfón). Dado que los fideos elaborados sólo con harina de alforfón carecen de elasticidad y viscosidad, habitualmente se les añade harina de trigo, que hace que la masa quede más suave y ligada. Según el grado de fineza de la harina de alforfón, el color de los fideos varía desde un gris amarronado oscuro hasta un pardo suave. Existen también unos fideos *soba* de color verde, los *chasoba*, a los que se ha añadido té pulverizado. Los fideos *soba* se comen con una salsa basada en el *dashi* (caldo de pescado) o cocidos en sopa.

Udon (fideos de trigo). Pueden adquirirse secos o cocidos. Habitualmente, para cocerlos secos basta con unos diez minutos en agua hirviendo. Los fideos *hiyamugi*, fideos blancos, se elaboran igual, pero se cortan muy finos. Los fideos *somen*, muy finos, también son de trigo, pero la masa se estira con la ayuda de aceite vegetal hasta conseguir tiras muy finas que después se dejan secar. Los fideos *somen* muy finos se cuecen de 1-2 minutos.

Arroz

El arroz es el alimento básico de Japón. Asimismo, en la cocina japonesa se utilizan otros cereales como el arroz glutinoso y la cebada. El arroz japonés es de grano corto, a diferencia del arroz de grano largo de los países vecinos

del Sudeste Asiático. En Japón se cultivan más de 300 tipos diferentes de arroz de grano corto, y marcas como Koshihikari y Sasanishiki se encuentran entre las más populares. Se cultiva en campos anegados. Sin embargo, de hecho, la mayor parte del arroz que se vende en Occidente como japonés se cultiva en California, en campos secos, mientras que otra parte proviene de España. Existen ligeras variaciones en cuanto a la dureza, si bien el arroz Kahomai (el más duro), el Nishiki, el Maruyu, el Kokuho (californiano) y el Minori (español, el más blando) son algunas de las marcas más conocidas. Existen otras variedades como el *genmai* (arroz integral no refinado) y el *mochigome* (arroz glutinoso), utilizadas principalmente para la preparación de *mochi* (pasteles de arroz).

Pescado, marisco y derivados

La cocina japonesa es sinónimo, principalmente, de cocina de verduras, pescado y marisco. En Japón, cada día se consume una gran cantidad de pescado, marisco y algas. Algunos pescados son exclusivos de los mares que rodean Japón, pero un número cada día mayor de éstos se encuentran en los mercados occidentales.

Dashi. El *dashi* es un caldo de pescado que constituye un importante ingrediente de muchos platos, especialmente de las sopas. Es mejor prepararlo al momento, tal como se muestra en la página 56 (sopa límpida de huevo y gambas). No obstante, si desea preparar un plato sencillo y rápido puede utilizarlo granulado. Se adquiere en supermercados japoneses y tiendas especializadas.

Hijiki (algas hijiki). Se trata de un alga marina negra, de pequeñas ramas, que normalmente se vende seca en paquetes. Se prepara salteada y guisada en una salsa basada en el shoyu junto con otras verduras. También se utiliza para adornar platos de arroz, en los que su aspecto negro y ramificado contrasta con el blanco del arroz.

Ikura (caviar de salmón). En Rusia, todas las huevas de pescado se denominan *ikura*, pero en Japón el término sólo se aplica a las huevas de salmón. Se trata de un delicado bocado y se utiliza principalmente para la preparación de sushi y entremeses. Están en salazón y se pueden adquirir en tarros en los supermercados.

Kabayaki (anguila a la parrilla). El *kabayaki* se presenta o bien como *unagi* (anguila) o *anago* (anguila de mar) fileteada, al vapor y después asada a la parrilla con una salsa shoyu espesa y dulce. Habitualmente se come

acompañada de arroz cocido caliente y de una salsa picante de *shichimi* (guindilla siete especias en polvo) o *sansho* (pimienta verde japonesa). También se utiliza para el sushi y puede adquirirse ya preparada en paquetes, congelada o envasada al vacío.

Kanten (agar agar). Extraído de las algas *tengusa*, el *kanten* es una sustancia pura liofilizada que actúa como una gelatina y se utiliza principalmente para la elaboración de postres y repostería. Forma una jalea ligeramente opaca y empieza a cuajar a temperatura ambiente.

Katsuo (bonito). El *katsuo* es uno de los pescados más importantes y versátiles de la cocina japonesa. Habitualmente se traduce como «bonito», si bien es algo distinto. La carne roja del *katsuo* es más firme y crujiente que la del atún. El *katsuo* más refinado es el *tataki* (soasado y después cortado a lonchas), que se degusta con jengibre, ajo y cebollas tiernas mezclados con *shoyu* (salsa de soja).

Kazunoko (huevas de arenque). Dado que se adquiere salado y seco (todo el ovario con las huevas en su interior), el *kazunoko* tiene que remojar en agua desde la víspera para ablandarlo y desalarlo antes de utilizarlo. Se suele comer con un poco de *shoyu* y virutas de pescado seco como entremés. Es uno de los productos especiales para el almuerzo de celebración del día de año nuevo y también se utiliza para coronar el sushi.

Kezuribushi o hanagatsuo (virutas de pescado secas). El *katsuo* (bonito) se cuece y seca al sol hasta conseguir un bloque duro (*katsuobushi*) y después se corta en virutas para su uso. Ésta es la base del *dashi* (caldo de pescado) y también se utiliza sobre verduras o pescados con el fin de aportar más aroma. Mezclado con un poco de *shoyu* constituye un buen acompañamiento para el arroz hervido caliente o como relleno de las bolitas de arroz.

Konbu (alga). Esta alga oscura y de gran tamaño desempeña un importante papel en la elaboración del *dashi*, junto con el *kezuribushi* (virutas secas de bonito). También añade aroma durante la cocción del arroz del sushi, a guisos de verduras, pescado o carne y en los estofados.

Maguro (atún). El atún de aleta azul, con su carne intensamente roja, es considerado el mejor entre todas las especies de atún, y se utiliza para el sashimi (pescado preparado) y el sushi. Existen dos tipos de carne de atún, el *akami* (carne roja) y el *toro* (carne grasa) y, dependiendo de su contenido graso, el *toro* se divide a su vez en *shu-toro* (*toro* medio) y *o-toro* (*gran toro*). Generalmente se

considera que el *toro* es superior y, por lo tanto, resulta más caro.

Tarako (ovario de bacalao con las huevas). El *mentaiko* es la versión salada y el *karashi mentaiko* una versión con guindilla. Normalmente tiene una coloración ligeramente rojiza. Está ligeramente asado a la parrilla y se come acompañado de arroz cocido caliente o se utiliza para la elaboración del sushi enrollado con *nori*.

Uni (ovario de erizo de mar). El *uni* fresco, consumido crudo, es uno de los ingredientes habituales para cubrir el sushi, así como para otros productos del mar.

Wakame (algas jóvenes). El *wakame*, término que significa hoja joven, es un alga de color naranja amarronado, disponible generalmente salada o seca. Es uno de los ingredientes para sopa más populares y también es buena como ensalada con un aliño de vinagre. El *wakame* cortado en paquetes que se ablandan casi de forma instantánea puede adquirirse en supermercados orientales.

Tofu y productos derivados

El tofu llegó a Japón desde China en el siglo XVIII y, desde entonces, ha sido uno de los alimentos más importantes de la cocina japonesa. Existen numerosos productos desarrollados a partir del tofu, como los siguientes.

Abura-agé (tofu fino frito). Con frecuencia, el *abura-agé* es utilizado por los vegetarianos como sucedáneo de la carne. Puede abrirse y rellenarse con verduras o arroz para sushi. También se utiliza en sopas y estofados.

Existe una gran variedad de productos derivados del tofu para la cocina casera.





En las tiendas de senbei de todo Japón se expone una selección de senbei (galletas de arroz).

Koya-dofu (tofu liofilizado). Conocido como *kogori-dofu* (tofu congelado), se cree que fue inventado por los monjes budistas de la montaña de Koya. Tiene una textura esponjosa y un sabor intenso, incluso después de remojado en agua, y se utiliza para guisos de verduras cocidas en una sopa sustanciosa. También se emplea para la *shojin-ryori*, cocina vegetariana de los monjes budistas.

Tofu (queso de soja). El tofu se elabora a partir de la soja y se considera un alimento extremadamente sano. Existen dos tipos, el duro y el blando. Existe también el tofu ligeramente soasado que recibe el nombre de *yaki-dofu*, que puede encontrarse en tiendas japonesas y se utiliza principalmente para guisar. La pulpa que se obtiene después de la exudación de la leche de soja para la elaboración del tofu no se desperdicia; se denomina *okara* y se utiliza para la cocción de verduras. Puede encontrarse en los supermercados de productos japoneses.

Yuba (piel de tofu). Se trata de la piel de la leche de soja que se retira de la superficie de la leche hervida y se deja secar. Es una de las especialidades de Kioto y se utiliza en las sopas límpidas, la *shojin-ryori* (cocina vegetariana) y en el *kaiseki* al estilo de Kioto (comida compuesta por numerosos platos). En Kioto, puede conseguirse *yuba* fresca. Se presenta en hojas envasadas de diversas formas (estiradas, enrolladas, cortadas o en tiras gruesas).

Hortalizas

En la cocina japonesa, el corte de los productos es tan importante que los diferentes cortes y formas reciben un

nombre propio, por ejemplo *sengiri* (juliana), *wagiri* (círculos), *hangetsu* (medias lunas), *tanzaku* (tarjeta de poesía-rectángulos delgados), *byoshigi* (claqueta-rectángulos gruesos), *sainome* (dados grandes), *arare* (dados pequeños), *sasagaki* (virutas) y *hanagiri* (flores). Las siguientes hortalizas japonesas pueden adquirirse en supermercados tanto occidentales como orientales.

Daikon (rábano blanco largo). El *daikon*, conocido también por su nombre indio, *mooli*, pertenece a la familia de los rábanos. Es una hortaliza versátil, puesto que se puede cocer en sopa, picar para ensalada, utilizar en juliana como guarnición del sashimi o, más importante, rallar como condimento. También se encurte para preparar el *takuan*, el encurtido de brillante color amarillo utilizado con frecuencia para la elaboración del sushi enrollado con *nori*.

Ginnan (nuez de ginkgo). El arce japonés da este exquisito fruto, que puede adquirirse tanto fresco con su cáscara como pelado y envasado o pelado, cocido y envasado en latas o tarros. La nuez de ginkgo frita y salada se sirve con frecuencia como entremés (un delicioso bocado japonés para acompañar el sake). También se utiliza en guisos y en fritos, así como en sopas.

Gobo (raíz de bardana). Su carne gris es bastante fibrosa, pero aporta una textura y un aroma únicos. Se utiliza para la preparación del *kinpira*, zanahoria y *gobo* en juliana sofritos con guindilla y shoyu (salsa de soja japonesa). Puede encontrarse *gobo* fresco en los supermercados de productos japoneses, así como *gobo* cocido y envasado.

Hakusai (col china). El *hakusai*, término que significa verdura blanca, es una de las verduras más populares de la cocina japonesa. Se sala como acompañamiento del arroz caliente recién cocido y también se utiliza en guisos, estofados y platos al vapor.

Kabocha (calabaza *kabocha*). Simplemente al vapor o cocida, la *kabocha* es un delicioso y nutritivo bocado. También se utiliza frita en tempura, así como guisada con otras verduras y carne de pollo. Cada vez es más fácil encontrarla en los supermercados normales.

Kanpyo (tiras secas de calabaza). El *kanpyo* se elabora con la pulpa de la calabaza. Cortada a tiras y secada, desempeña un original papel en la cocina japonesa para atar alimentos o preparar un lazo decorativo en los alimentos, así como para guisos de verduras y carne. Cocida en shoyu dulce se utiliza para el sushi.

Renkon (raíz de loto). El *renkon* da un toque característico a los platos, ya que presenta varios huecos que atraviesan la raíz en toda su longitud. Su textura crujiente y su estructura única es muy apreciada. Se utiliza para guisos y para ensaladas aliñadas con vinagre. Es popular para la tempura y el sushi mixto. Abunda en invierno en los supermercados orientales, mientras que la cocida y enlatada o la congelada se encuentra durante todo el año.

Sato-imo (taro). Un tipo de patata, el *sato-imo* tiene una carne densa, de color blanco grisáceo y un maravilloso aroma a frutos secos. Bajo la piel peluda, oscura y listada se encuentra una viscosidad única que hace muy fácil pelarla. Simplemente hervida o cocida al vapor y untada en shoyu (salsa de soja japonesa) constituye un popular tentempié. Asimismo, es excelente para guisos y sopas.

Satsuma-imo (boniato). Solía ser el principal tentempié antes de la era de la bollería industrial y las chucherías. Se utiliza para guisos, fritos y platos al vapor, y también es adecuado para la barbacoa. Asimismo, es un ingrediente de muchos pasteles y postres, y simplemente hervido o cocido al vapor constituye un buen tentempié.

Shungiko. Se trata de las hojas de la familia de los crisantemos y, dado su sabor ligeramente amargo, se utilizan en sopas, estofados y guisos.

Takenoko (brotes de bambú). Es un delicado bocado, de temporada, que en Japón puede encontrarse desde finales de primavera hasta principios de verano. Los brotes frescos de bambú simplemente cocidos en *dashi* (caldo de pescado) constituyen uno de los platos más populares. Los jóvenes y tiernos se cocinan con arroz, mientras que los más viejos se utilizan para una cocción más lenta junto a otras verduras y pollo o para freír.

Takuan (encurtido de daikon). El *daikon* se encurte en *nuka*, salvado seco de arroz y sal, y el resultado final es un delicioso *daikon* amarillo, blando pero crujiente. Se dice que esta preparación fue inventada por el monje budista Takuan, del siglo XVII, y de ahí su nombre. Es salado con cierto toque dulce y es un buen acompañamiento del arroz cocido caliente. Asimismo, es un ingrediente habitual del sushi enrollado en *nori* y otros platos de arroz.

Otros productos

Fu (galletas secas de gluten). El *fu* se desarrolló originalmente en la cocina budista zen como sustituto de la carne, pero actualmente se utiliza sobre todo como decora-



ción. Se trata de una galleta seca de fécula extraída de la harina de trigo, en distintos colores, tamaños y formas, y se utiliza para adornar sopas y estofados.

Harusame (fideos «lluvia de primavera»). Se trata de un fino filamento transparente elaborado a partir de varios tubérculos feculentos, como la patata y el boniato, o de judías verdes. Se utiliza en ensaladas cocidas, sopas, estofados o como cobertura para freír pescado o verduras.

Konnyaku (pastel de ñame). Conocido también como «lengua del diablo», el *konnyaku* es un curioso, denso y gelatinoso pastel elaborado con el duro tubérculo de la planta de *konnyaku*, una especie de ñame. El *konnyaku* fresco se come crudo, como el sashimi, o se cuece con otras verduras y carne, en sopas o en estofados. Su textura viscosa puede no ser atractiva para los no japoneses. Se considera un alimento adelgazante ya que es muy saciante, aunque no contiene nutrientes, y se supone que limpia el estómago. Se come sólo por su textura.

Shiratake (fideos de konnyaku). El término significa «cascada blanca» y se trata de unos fideos que se usan como verdura en el *nabé* (puchero) y platos de ensaladas cocidas. Se elaboran de la misma manera que el *konnyaku* pero, como su nombre indica, sólo en forma de delgados filamentos blancos. Deben cocerse ligeramente y cortarse (ya que son fideos largos) antes de utilizarse.

En una tienda
cerca de Ikebukuro, Tokio,
los diferentes tipos de miso
están a punto para ser pesado

Bebidas alcohólicas

Sake (vino de arroz). Es la primera bebida alcohólica de Japón y también se utiliza en la cocina. Está elaborado con arroz refinado y después cocido al vapor, *koji* (un cultivo similar a una levadura elaborado con arroz) y agua, mediante un proceso sencillo pero laborioso. A diferencia del vino, se conserva bien, pero una vez se ha abierto una botella debe beberse lo antes posible. Ha de guardarse en un lugar fresco y oscuro, lejos de la luz del sol.

Schochu (licor de arroz destilado). Traducido literalmente como «licor ardiente», se trata de un licor destilado elaborado a partir de arroz y varios cereales o incluso boniato. El porcentaje de alcohol es bastante alto, entre el 20-25 % (algunos incluso hasta el 45 %), de manera que normalmente se toma diluido con agua caliente o fría, dependiendo de la estación. También se utiliza para la preparación del *umesu*, licor de albaricoque.

Umesu (licor de albaricoque japonés). Se vende como licor de ciruelas, pero está elaborado con aguardiente, albaricoque japonés y azúcar. Se prepara en casa. Se trata de un licor dulce que se bebe con hielo o diluido con agua helada.

Los utensilios de cocina

Si su cocina se halla equipada con una buena selección de cuchillos, tablas y otros utensilios de cocina habituales, no es preciso adquirir ningún utensilio japonés. No obstante, los siguientes artículos son especialmente útiles en la cocina japonesa.

Daikon oroshi o *oroshi-gane* (rallador de daikon). Ésta es la herramienta más útil de la cocina japonesa, que utiliza mucho *daikon* rallado y rizoma fresco de jengibre. No tan sólo consigue una ralladura muy fina sino que también retiene el jugo de los ingredientes en el compartimento curvo inferior. Si tiene que optar por un único utensilio japonés, ésta debe ser su elección.

Handai o *hangiri* (barreño de madera para arroz). Este barreño sirve para mezclar el arroz cocido con la mezcla de vinagre para la elaboración del sushi. La madera es suave con el arroz y absorbe el exceso de humedad, de manera que el arroz no queda empapado.

Hashi (palillos japoneses). Los *hashi* o, más correctamente, *ohashi*, no están pensados para cortar, ya que en la cocina japonesa, habitualmente, los alimentos se sirven cortados al tamaño adecuado. También existen *hashi*

para cocinar, tanto de madera como de metal. Los hay de diferentes tamaños, desde los que son un poco más largos que los *hashi* de mesa hasta los de 40 cm. Los más largos son adecuados para manipular alimentos fritos, de manera que las manos se mantengan a una distancia razonable del aceite caliente. Existen también *hashi* para servir, más decorativos que los *hashi* para cocinar.

Hocho (cuchillos de cocina). La manera de cortar los alimentos es tan importante en la cocina japonesa que para el cocinero japonés un juego de cuchillos representa el corazón y el alma. No es necesario poseer un juego de cuchillos japoneses, pero sí es imprescindible contar con un buen cuchillo de trinchar y uno para verdura.

Makisu (esterilla de bambú para enrollar el sushi). Se trata de una esterilla de bambú, del tamaño de un salvaplatos, que se utiliza como ayuda para enrollar el sushi o una tortilla, o para escurrir el exceso de agua del tofu y de las verduras cocidas. Es una herramienta esencial para los amantes del sushi, y como puede plegarse hasta el tamaño de un estuche de lápices no ocupa mucho espacio.

Otoshi-buta (tapa de seguridad). La ligera presión de esta tapa de madera, colocada directamente sobre los alimentos de la cazuela, mantiene ingredientes delicados como verduras o tofu seguros en el fondo de la cazuela.

Suribachi y *surikogi* (mortero y mano de mortero japoneses). El *suribachi* es un cuenco grande para mezclar hecho de arcilla, con muchas ondulaciones en su superficie interior de manera que ingredientes tan diversos como las semillas de sésamo y la carne picada pueden majarse con el *surikogi* hasta formar una pasta. El *suribachi* también puede utilizarse como cuenco de mezclas.

Také-gushi (palillos de bambú para broqueta). Los palillos de bambú son una herramienta útil en la cocina. Facilitan el asado de los alimentos a la parrilla, directamente sobre el fuego, sobre todo cuando se trata de trozos pequeños, y también son útiles para comprobar el grado de cocción de los alimentos sin necesidad de romperlos o realizar un orificio visible.

Zaru (colador). El colador de malla japonés está hecho de bambú o de acero inoxidable y es extremadamente eficaz, ya que puede utilizarse incluso para colar granos de arroz muy pequeños y fideos muy finos. Existen distintos tamaños y formas para distintos usos.



1

Aperitivos

Rollito *kinuta* de *daikon* y salmón

Daikon kinuta-maki

AKIHIRO KURITA lleva la cocina en los genes. Su padre dirigía un restaurante en Kioto, donde se formó durante 12 años, y muchos de sus familiares o bien son propietarios o trabajan en un restaurante.

Él mismo es cocinero y gerente de un pequeño restaurante de cocina de Kioto, el Kurita, situado en el centro de la ciudad, cuya cocina se basa en el viejo *kaiseki* (banquete formal), si bien es más accesible y asequible. Una parte importante del restaurante es la barra, con espacio para unas doce personas, y donde él cocina frente a los comensales. Para ello ha desarrollado muchos platos pequeños que puede preparar por adelantado y montar en un espacio pequeño y en poco tiempo. Este bonito y delicioso plato es un ejemplo.

PARA 8 ROLLITOS

300 g de filete de salmón
1 *daikon* grande, pelado
sal

PARA LA MARINADA DULCE DE VINAGRE

8 cucharadas de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
4 cucharadas de azúcar blanquilla
1/2 cucharadita de sal
1 chile rojo, sin semillas y finamente picado

En Kioto, para este plato se utiliza un kabura (nabo gigante), debido a su textura blanda y suave, pero en otros sitios, incluso en Tokio, es difícil conseguir este tipo de nabo, por lo que en esta receta sugiero emplear el daikon como sustituto. Si no se desea utilizar chile, la cáscara de yuzu o de limón aportará algo más de aroma. Este plato constituye un práctico entrante para una cena de compromiso, ya que puede prepararse con dos o tres días de antelación. AK

1 Sale generosamente el salmón y déjelo toda la noche en la nevera. Con la ayuda de un paño o papel de cocina húmedos, limpie la sal del salmón y córtelo a tiras de 1 cm de anchura y 7-8 cm de longitud. Se necesitarán 8 trozos.

2 Para la marinada dulce de vinagre, mezcle el vinagre, el azúcar y la sal en un cazo y póngalo a fuego lento; remueva hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Retírelo del fuego, añada el chile picado y resérvelo.

3 Corte el *daikon* transversalmente, en trozos de 7-8 cm (se necesitarán 2 o 3 trozos). Con la ayuda de un cuchillo afilado corte unas 3 o 4 láminas finas (*katsura-muki*, véase pág. 42) de unos 3 mm de grosor y 20 cm de longitud de cada *daikon*, insertando la hoja del cuchillo longitudinalmente, como si quisiera pelarlo. Serán necesarias 8 láminas de *daikon* de 7-8 cm de anchura y 20 cm de longitud. Como alternativa (y mucho más fácil de hacer), corte transversalmente un trozo de 20 cm del extremo grueso del *daikon* y de

la mitad de longitud. Corte con cuidado una rodaja de 3 mm de grosor del extremo cortado de cada trozo de *daikon*. Repita la operación hasta conseguir 8 láminas de *daikon* de 7-8 cm de anchura y 20 cm de longitud.

4 Mezcle 1 l de agua con 2 cucharadas de sal en un cuenco grande. Ponga en remojo las láminas de *daikon* en el cuenco y déjelas ablandar durante 5 o 10 minutos. Escúrralas y séquelas con papel de cocina.

5 Coloque una lámina de *daikon* sobre una tabla y enróllela apretadamente con un trozo de salmón en su interior. Repita la operación hasta obtener 8 rollitos, y después póngalos en un cuenco. Vierta por encima la marinada dulce de vinagre, tape los rollitos de *daikon* del cuenco con un plato vuelto del revés y coloque encima un peso (una piedra o una lata sin abrir). Déjelos marinar en la nevera. Pasados unos 3 días estarán a punto para comer. Sirva 2 rollos a cada comensal, en platos individuales.



Ensalada con sashimi

Sashimi dé salada

KOBAYASHI es un famoso referente televisivo del mundo de la cocina. Es el equivalente japonés al «Naked Chef» («Cocinero al desnudo») de Inglaterra, Jamie Oliver. De hecho, los dos se conocieron en Japón y se hicieron grandes amigos, pues comparten muchos intereses y gustos comunes, dentro y fuera de la cocina. Al igual que el de Oliver, el estilo de cocina de Kobayashi es despreocupado y sencillo, y se dirige principalmente a las generaciones más jóvenes y ocupadas. Su filosofía de la cocina japonesa consiste en hacerla lo más sencilla posible, aunque sin escatimar tiempo o ingredientes cuando es necesario. Considera que existen demasiados términos ambiguos y demasiadas obligaciones en la «apolillada» alta cocina japonesa, lo que desalienta a la gente joven a cocinar. He aquí uno de sus platos más sencillos, en el que se sirve de ingredientes precocinados.

PARA 4 RACIONES

4 porciones de un paquete de sashimi adquirido en una tienda japonesa o 4-6 filetes (dependiendo del tamaño) de salmón, atún, aguja, pez espada o lenguado muy fresco

1 lechuga

1 trozo de *daikon* de 10 cm, pelado

4 cebollas tiernas

1-2 cucharaditas de sésamo tanto blanco como negro, ligeramente tostado

PARA EL ALIÑO

1/2 cebolla rallada

1-2 dientes de ajo, rallados

2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)

2 cucharadas de aceite de sésamo

Se dice que antes de atreverse con la cocina japonesa hay que ser capaz de filetear un pescado. Yo digo que eso es una tontería. Se puede elaborar un buen plato de pescado con filetes ya preparados, no obstante, si más adelante quiere hacerlo todavía mejor, conviene aprender a filetear el pescado para poder utilizarlo recién cortado. ¡Pero el hecho de no hacerlo no es algo que afecte a toda nuestra vida! Para nosotros es mucho más divertido hacer una cocina rápida y agradable en lugar de larga y pesada, aunque sea muy auténtica. Hagámoslo de la manera que más nos guste, ésa es mi idea de la cocina. Para esta ensalada puede utilizarse cualquier sashimi ya preparado, que se adquiere en supermercados japoneses, o pueden prepararse lonchas a partir de filetes preparados por nosotros mismos de un pescado muy fresco como el salmón, el atún, la aguja, el rodaballo o el lenguado. También puede emplearse calamar o vieiras. KK

1 Si los filetes están con piel, despelléjelos primero. Para ello colóquelos con la piel hacia abajo sobre una tabla, inserte la hoja de un cuchillo entre la carne y la piel a la altura de la cola. Sujetando el extremo de la cola, deslice el cuchillo a lo largo de la piel hacia la zona de la cabeza. Coloque el filete sin piel sobre la tabla con la cara de la piel hacia abajo y córtelo en finas lonchas diagonales (de unos 0,5 cm) para preparar el sashimi. Repita el proceso del sashimi con el resto de los filetes.

2 Corte a mano la lechuga en trozos del tamaño de un bocado. Corte el *daikon* por la

mitad para obtener 2 cilindros de 5 cm, filetee cada uno de ellos longitudinalmente en cuadrados de 5 mm de grosor y después córtelos también longitudinalmente en julian. Corte las cebollas tiernas en trozos de 3 cm de longitud.

3 Mezcle todos los ingredientes del aliño en un cuenco pequeño.

4 Mezcle el sashimi y las verduras en un cuenco grande y repártalo en 4 platos individuales o en una ensaladera. Esparza por encima las semillas de sésamo y el aliño antes de servir.

Foie gras con *daikon* escalfado

Foie gras daikon-ni

MINORU ODAJIMA era un entusiasta del alpinismo que a finales de la década de 1960 se fue a trabajar a París, lo que le dio la oportunidad de escalar los Alpes. Allí aprendió sobre vinos y sobre la cocina de la carne y, cuando regresó a Japón en la década de 1970, inauguró su propio restaurante, donde adaptó los platos de carne menos conocidos a la cocina japonesa, a la vez que realizaba el maridaje con los vinos. Este plato de *foie gras* es una de las especialidades con más solera de su restaurante, el Odajima, en Sangen-jaya, un barrio periférico de Tokio.

PARA 4 RACIONES

1 trozo de 12 cm de *daikon* (del extremo más grueso)
1 espárrago
1 cucharada de aceite vegetal
4 trozos (aproximadamente de 30 g cada uno)
de *foie gras*
sal

PARA LA SALSA

225 ml de *dashi* (véase pág. 56)
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de azúcar blanquilla

Mi lema en la cocina es «lo sencillo es lo mejor», por lo que todas mis recetas son lo más sencillas posible. La cocina simple no es siempre la más fácil, ya que se necesitan los ingredientes más frescos, los cuales deben prepararse con una meticulosa precisión y cocinarse en su punto exacto de cocción. El punto crucial de este plato se encuentra en la cocción del daikon. El daikon es una de las hortalizas más versátiles y populares de la cocina japonesa, pero puede quedar mal fácilmente si no se cocina de forma correcta. MO

1 Pele la piel dura del *daikon* y córtelo en 4 anillos de 3 cm de longitud. Con la ayuda de un cuchillo afilado, corte cada trozo con cuidado unos 2 mm en cortes diagonales practicados en su contorno (con ello se evita que las hortalizas se deformen durante la cocción). Ponga los trozos de *daikon* en una cacerola con abundante agua, llévela a ebullición, baje el fuego y cueza a fuego medio hasta que estén blandos. Tardará entre 40 y 50 minutos, dependiendo de la calidad de *daikon*. Retírelos del fuego, escúrralos y enjuáguelos bajo el grifo para quitarles el amargor.

2 Ponga todos los ingredientes de la salsa en un cazo y llévelos a ebullición; remueva

hasta que el azúcar se disuelva. Añada el *daikon* y cuézalo a fuego suave durante 15 minutos o hasta que el *daikon* absorba los aromas.

3 Entre tanto, hierva los espárragos en agua, con un poco de sal, durante 2 o 3 minutos o hasta que estén blandos pero todavía crujientes, y escúrralos. Córtelos en trozos de unos 3 cm.

4 Caliente una sartén, añada el aceite vegetal y fría el *foie gras* a fuego fuerte hasta que esté dorado. Retírelo del fuego y sálo.

5 Ponga un anillo de *daikon* aromatizado en cada plato hondo y un trozo de *foie gras* por encima. Salsee ligeramente y adorne con los espárragos troceados. Sirva el plato caliente.

Sushi «crisantemo» de gamba y sushi «caqui» de salmón ahumado

Kiku mitaté ebi-zushi to kaki mitaté salmon-sushi

MASAHIRO KURUSU, el actual cocinero y gerente del Tankuma, presenta uno de sus platos de sushi, de impresionante belleza, que puede servirse como entrante o bien plato principal. La mayoría de los restaurantes *kaiseki* de Kioto están dirigidos por un descendiente de una larga saga de cocineros *kaiseki*; el Tankuma, fundado en 1928, es uno de ellos. Se pueden encontrar sus establecimientos en Kioto, Osaka, Tokio, Hakata y Kyushu.

PARA 4 PIEZAS DE CADA SUSHI

PARA EL TOSA-ZU

- 10 ml de agua
- 3 cucharadas de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
- 1 1/2 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja)
- 1 cucharadita de azúcar blanquilla
- 2-3 cm de *konbu* seca (alga)
- 1-2 cucharadas de *kezuribushi* (virutas secas de pescado)

PARA EL SUSHI CRISANTEMO

- 4 gambas o langostinos grandes con piel
- 1 huevo duro (sólo la yema)
- una pizca de sal
- 150 g de *sumeshi* (arroz cocido al vinagre)
- shungiku* (hojas de crisantemo) para adornar (opcional)

PARA EL SUSHI CAQUI

- 4 lonchas (de unos 5 cm) de salmón ahumado
- 8 cm de *konbu* seca (alga)
- 150 g de *sumeshi* (arroz cocido al vinagre)

El término mitaté, cuyo significado es «emular», se utiliza en la cocina kaiseki con más frecuencia que cualquier otro, ya que en el kaiseki es tradicional expresar la estación mediante la imitación de la naturaleza en la cocina. Este hecho se traduce muchas veces en la representación de flores y pájaros mediante los alimentos del plato. Esta receta, que representa a los crisantemos y los caquis, constituye un entrante de otoño de divertida preparación. En este caso, el Tosa-zu se utiliza para aromatizar el pescado y consiste en vinagre de arroz y kezuribushi (virutas secas de bonito). Tosa es una zona de la isla de Shikoku donde se pesca un katsuo (bonito) de calidad, de ahí su nombre. MK

1 Mezcle en un cazo pequeño todos los ingredientes del *Tosa-zu*, a excepción del *kezuribushi*, y llévelos a ebullición a fuego medio. Añada el *kezuribushi* y retire el cazo del fuego en cuanto alcance de nuevo la ebullición. Deje que el *kezuribushi* se asiente en el fondo del cazo, fíltrelo a través de un paño fino o un tamiz forrado con papel de cocina. Déjelo enfriar.

2 Prepare el sushi crisantemo: descabece las gambas y retire el conducto intestinal que recorre la cola, sin pelarlas. Enrosque fuertemente cada gamba para que adopte una forma redondeada y fíjela con un mondadientes. Cueza las gambas enroscaadas en agua hirviendo con un poco de sal durante 2 minutos, hasta que adquieran un color rojo intenso, y escúrralas. Retire el mondadientes, pele las gambas y corte cada una en sentido horizontal para obtener 2 anillos.

3 Presione la yema de huevo cocido a través de un tamiz de malla fina dispuesto sobre un cazo pequeño, añada una pizca de sal y póngalo a fuego bajo; vaya removiendo enérgicamente durante 1 o 2 minutos para obtener pequeños grumos de huevo. Retírelo del fuego y déjelo enfriar. Resérvelo.

4 Bañe un trozo de gamba en el *Tosa-zu* y colóquelo con la parte del corte hacia arriba

sobre una película de plástico de unos 20 por 20 cm. Ponga encima una cucharada colmada de arroz y cierre el plástico sobre el arroz para formar una bola ligeramente aplanada. Retire el plástico. Repita el proceso con el resto de las gambas partidas por la mitad.

5 Coloque un pequeño montón de yema de huevo en el centro de cada sushi crisantemo. Para conseguir que tenga un aspecto más parecido a un crisantemo, ponga hojas de crisantemo alrededor del sushi.

6 Prepare el sushi caqui: sumerja las lonchas de salmón ahumado en el *Tosa-zu* durante 3 minutos y escúrralas. Limpie el *konbu* con papel de cocina remojado en vinagre y córtelo con la forma del cáliz del caqui (véase fotografía).

7 Coloque una loncha de salmón sobre una lámina de película de plástico de unos 20 por 20 cm y ponga encima una cucharada sobra colmada de arroz. Con la ayuda del plástico, envuelva el salmón ahumado alrededor del arroz para formar una bola y después darle la forma de un caqui. Coloque un cáliz de *konbu* sobre cada uno de ellos. Con un mondadientes haga un agujero en el centro e inserte un trozo de *konbu* para que parezca el tallo del caqui. Repita la operación para obtener otros 3 con los ingredientes restantes.



Rollito de *hakusai* salado con espinacas

Horenso no hakusai-maki [v]

En la cocina japonesa existen numerosos métodos para encurtir hortalizas, desde el simple salazón hasta el encurtido en salvado de arroz. El hakusai, conocido en Occidente como «col china», es mejor salarlo. La transformación de la hoja, en cierta manera sosa y crujiente, en una verdura rica en aromas y blanda es bastante sorprendente. Hay que cortar la verdura en trozos del tamaño de un bocado, luego meterla en capas con algo de sal en una bolsa grande para congelarla y dejarla macerar en la nevera durante 3 o 4 días, removiéndola de vez en cuando. Más tarde se debe dejar escurrir y eliminar el exceso de agua estrujándola con las manos antes de comerla; se puede comer así mismo, untada con un poco de shoyu o mezclada en ensalada. Esta receta es una versión del hakusai salado, pero, en lugar de trocearlo, se aprovecha el tamaño y la flexibilidad de la hoja de color blanco brillante para enrollar con ella las espinacas, de color verde intenso.

PARA 4 ROLLITOS

4 hojas grandes de *hakusai*
150-200 g de espinacas
1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de sake
1 cucharada del agua de remojo de las *shiitake*
o de caldo vegetal o de agua
¹/₂ cucharada de mostaza o pasta de *wasabi* (opcional)
1 cucharada de semillas de sésamo
sal

1 Sale ambas caras de las hojas de *hakusai* y déjelas macerar durante 10 o 15 minutos. Esgorra el exceso de agua con las manos y séquelas con papel de cocina.

2 Escalde las espinacas en agua hirviendo con un poco de sal durante 30 a 60 segundos, escúrralas y estrújelas con las manos para eliminar el exceso de agua. Extienda las espinacas en un plato grande y rocíelas con la mezcla del shoyu, el sake, el agua de remojo de las *shiitake* o el caldo vegetal o el agua y la mostaza o el *wasabi* (si se utiliza). Déjelo macerar todo durante 5 minutos. Esgorra y estruje ligeramente las espinacas para eliminar el exceso de agua.

3 Coloque una hoja macerada de *hakusai* sobre una tabla de trabajo, con la cara interior hacia arriba. Extienda una cuarta parte de las espinacas en el extremo más ancho de la hoja de *hakusai* y enróllela hacia el otro extremo.

Repita el proceso con el resto de *hakusai* y espinacas para preparar otros 3 rollitos.

4 Corte cada rollito de *hakusai* al través para obtener 4 cilindros y repártalos en 4 platos individuales. Caliente un cazo pequeño con las semillas de sésamo. Tuéstelas, sin dejar de sacudir el cazo, hasta que las semillas empiecen a explotar. Retírelas del fuego. Májelas ligeramente en el mortero y repártalas por encima de los rollitos. Sirva el plato como aperitivo o encurtido acompañado de arroz.

Tataki de pez espada con salsa de cítricos y *daikon*

Kajiki no tataki oroshi-jyoyu aé

El tataki, que significa «golpear», es un pescado crudo «golpeado» por la hoja del cuchillo para obtener pequeños trozos que después se mezclan con hierbas aromáticas y especias, a diferencia del sashimi, un pescado crudo fileteado que se come con shoyu y wasabi. Las lonchas de pescado crudo pasadas o ligeramente cocidas también reciben el nombre de tataki, y el más popular de este tipo es el de katsuo (bonito) (véase pág. 42 tataki de bonito en ensalada).

PARA 4 RACIONES

50 g de filete de pez espada, sin piel
al
berros para adornar

PARA EL OROSHI-JYOYU

2 cucharadas de *daikon* rallado fino, y su zumo
1 cucharada de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de sake
1 cucharada de azúcar blanquilla
1 cucharada de zumo de lima
1 cucharadita de zumo de jengibre
2 cucharadita de ajo finamente rallado

1 Sumerja el filete de pez espada en una cacerola con agua hirviendo con un poco de sal, y deje que hierva durante 30 segundos hasta que la superficie se torne blanca pero el interior siga crudo. Escurre y sumerja inmediatamente el filete en agua con hielo. Escúrralo y séquelo con papel de cocina. Corte el pescado en lonchas de 5 mm de grosor y de 5 por 2,5 cm.

2 Mezcle todos los ingredientes del *oroshi-jyoyu* y extienda una cuarta parte de la salsa en cada plato. Coloque de forma decorativa una cuarta parte de las lonchas de pescado sobre la cama de *oroshi-jyoyu*, reparta por encima los berros y sírvalas.

Judías de soja verde cocidas en sus vainas

Edamamé [v]

Desde la primavera hasta finales del verano el edamamé llega a los mercados de Japón en grandes cantidades. Con frecuencia se vende todavía con el tallo. Este sencillo plato también se ha hecho muy popular fuera de Japón, y a menudo forma parte del menú de los restaurantes occidentales. En el momento, el edamamé sólo puede adquirirse cocido y congelado en los supermercados de productos japoneses, pero se espera que los agricultores comiencen a cultivarlo pronto para disponer de edamamé fresco. Es un magnífico acompañamiento para una cerveza helada en verano.

PARA 4-8 RACIONES

100 g de edamamé

1 Si las vainas de *edamamé* siguen todavía en el tallo, sepárelas y deseche los tallos. Sale las vainas y frótelas con las manos para que la sal penetre. Déjelas en reposo de 10 a 15 minutos. Cuézalas en abundante agua hirviendo, a fuego fuerte, durante 6 o 7 minutos, hasta que estén cocidas pero con los granos del interior de las vainas crujientes.

2 Escurre y refresque el *edamamé* brevemente bajo el grifo (con ello se interrumpe la cocción y se intensifica el color verde). Colóquelo apilado en una cesta o bandeja. Eche un poco de sal marina por encima y sírvalo tibio o frío. El comensal toma una vaina con los dedos y la desgrana en su boca.

Rollito de calamar y *nori* a la parrilla con sésamo

Ika to nori no goma-maki

Para algunas personas, el calamar puede resultar algo difícil de masticar, pero constituye un plato delicioso. Si se corta al través, en tiras finas, el calamar crudo se convierte en ika somen (fideo de calamar), y se come crudo con un poco de shoyu y wasabi. Dado que tiene una tendencia natural a encogerse por la parte de la piel y a enrollarse cuando se calienta, si se desea utilizar una lámina lisa, como en esta receta, deben realizarse cortes en forma de cruz antes de calentarlo sobre el lado de la piel. Para preparar con éxito este plato es imprescindible un makisu (esterilla de bambú para enrollar sushi).

PARA 4 RACIONES

1 calamar mediano, limpio y sin piel
aceite de sésamo, para untar
2 cucharadas de semillas de sésamo blancas
1 lámina de algas *nori*
aceite vegetal, para aceitar las broquetas
sal marina

1 Corte el cuerpo de calamar por el centro longitudinalmente para obtener 2 trozos planos. Ponga uno de los trozos sobre una tabla de trabajo con la parte de la piel hacia arriba y realice varios cortes en forma de cruz. Repita el proceso con el otro trozo de calamar.

2 Coloque un trozo de película de plástico ligeramente más grande que los trozos de calamar sobre la tabla de trabajo y úntela con el aceite de sésamo. Reparta por encima 1 cucharada de semillas de sésamo blancas y una pizca de sal. Coloque un trozo de calamar, con la parte de la piel hacia abajo, sobre las semillas de sésamo, y sobre éste la mitad de una lámina de alga *nori*. Enróllelo de modo

que quede compacto desde la parte superior hacia abajo del trozo de calamar y asegure el rollo con una broqueta aceitada. Repita el proceso con el otro trozo de calamar.

3 Retire los rollitos de calamar del plástico y áselos a la parrilla enrollados y ensartados, a fuego medio, de 2 a 3 minutos por ambos lados o hasta que el calamar esté ligeramente cocido y las semillas de sésamo se hayan tostado. Retírelos del fuego y, una vez fríos, saque las broquetas.

4 Corte cada rollo de calamar y alga *nori* transversalmente en 4 o 6 anillos y coloque 2 o 3 anillos de cada calamar en cada plato, como parte de un entremés variado.



Carpaccio de seriola con vinagreta de *kanzuri* y yuzu

Kanpachi carpaccio, kanzuri to yuzu no vinegretta

KEN TOMINAGA, cocinero y gerente del restaurante Hana, situado en la zona de Bahía, al norte de San Francisco, llegó a California de niño, junto a su familia, si bien se ha formado como cocinero en Tokio. Su cocina es intuitiva y muy innovadora, aunque basada en las técnicas tradicionales y el sentido gastronómico, lo que ha conferido a su restaurante la reputación de ser uno de los 50 mejores de la zona de la Bahía. Este plato es una sencilla ensalada de sashimi con un aliño.

PARA 4 RACIONES

300 g de seriola o cualquier otro pescado para sashimi, fileteado fino
1 tomate cortado a dados
1 trozo de pepino de 5 cm, cortado a dados
4-6 hojas de *shiso* (véase fotografía), en juliana
1 1/2 cucharadas de *tonburi* o caviar de pescado (opcional)
sal y pimienta

PARA EL ALIÑO ESPECIAL HANA

3 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1/2 cebolla blanca, finamente rallada
1/2 diente de ajo, finamente rallado
1 cucharada de zumo de limón
sal y pimienta

PARA EL ALIÑO DE KANZURI Y YUZU

1 cucharada de zumo de yuzu o de lima
1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1 cucharada de *kanzuri* o aceite de chile
1 cucharada de zumo de jengibre
sal y pimienta

La seriola es un pescado de carne roja, similar al bonito listado, y se considera uno de los pescados de sashimi más deliciosos. En su lugar, puede utilizarse cualquier tipo de pescado de sashimi, incluso pescado blanco como el lenguado, el rodaballo o el fletán. En mi restaurante utilizamos el kanzuri, una esencia de chile fermentada muy especial, para el aliño de este plato, pero en casa puede sustituirse por unas gotas de aceite de chile. El acompañamiento, el tonburi, es la baya de un tipo de ciprés y se considera el «caviar de la tierra». Se trata de una rara especialidad de Akita, en el nordeste de Japón. No es imprescindible; se puede usar cualquier tipo de caviar de pescado. KT

1 Salpimiente el pescado fileteado y repártalo en 4 platos individuales.

2 Mezcle todos los ingredientes del aliño especial Hana, vierta sobre la mezcla de tomate y pepino, cortados a dados, y remueva ligeramente. Ponga una cuarta parte de esta

mezcla sobre los filetes de pescado de cada plato y adorne con la juliana de *shiso* y el *tonburi* o el caviar.

3 Mezcle todos los ingredientes del aliño de *kanzuri* y *yuzu* y repártalos sobre el tomate y el pepino. Sirva el plato inmediatamente.



Hígado de rape al vapor con sal y sake

Ankimo no sake shio mushi

HISASHI TAOKA es comerciante de pescado y copropietario junto a su mujer, Mariko, del restaurante Kiku, en Mayfair, Londres. Durante la temporada del atún visita la zona mediterránea en busca de buen atún, mientras Mariko mantiene el fuerte ella sola. Trabajó como mayorista en el mercado de Billingsgate, donde ahora va cada día a primera hora de la mañana como cliente cuando está en Londres. En esta receta, presenta uno de los delicados bocados japoneses de invierno.

PARA 4 RACIONES

800 g de hígado de rape, puesto en remojo durante 1 hora para eliminar la sangre
1/2 cucharadita de sal
3 cucharadas de sake
1-2 cebollas tiernas o cebollinos, picadas finas, para adornar
5 cucharadas de *momiji-oroshi* (véase pág. 124), para adornar

PARA LA SALSA DE PONZU (SHOYU DE CÍTRICO)

3 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de *dashi* (véase pág. 56)

El hígado de rape resulta tan delicioso que se considera el foie gras del mar. Para mí es mucho mejor que el foie gras, además de mucho más sano y barato. No es fácil de encontrar, pero un buen pescadero puede arreglárselas para conseguirlo. Al probarlo, uno se sorprende de lo bueno que está. HT

1 Escurra el hígado de rape; tiene que perder toda la sangre en el agua. Lave la piel fina y cualquier resto y séquelo con papel de cocina. Sátele y déjelo en la nevera aproximadamente 1 hora para que desprenda el exceso de agua.
2 Ponga el hígado en un plato plano, mójelo con el sake y cuézalo al vapor, a fuego fuerte, durante 20 minutos. Retírelo del fuego y déjelo enfriar.

3 Corte el hígado en cuadrados de 1 cm de lado y repártalos en cuatro cuencos pequeños individuales. Mezcle todos los ingredientes de la salsa *ponzu* y viértala sobre el hígado. Sírvalo acompañado de la cebolla y el *momiji-oroshi*.

Entremeses (tres tipos) de otoño

Aki no hors d'oeuvre san-ten mori [v]

El plato de entremeses constituye un buen modo de reflejar la estación del año; así un kaiseki comienza con frecuencia con un plato de tres tipos diferentes de alimentos de las montañas, del campo y del mar. En primavera, el plato puede representar la floración del cerezo, junto con el fuki (una verdura de tallo largo que se encuentra sólo en Japón), brotes tiernos de bambú y quizás algunas almejas. En verano, el anfitrión o el cocinero procurará que los comensales se sientan frescos, y les agasajará con sashimi y un surtido de algas con arroz prensado, helecho y melón. El otoño ofrece una gran variedad de productos, ya que las montañas están llenas de frutos secos y setas silvestres, las frutas son abundantes y el katsuo, el salmón y muchos otros peces regresan desde el norte. He aquí una muestra de un entremés de otoño, para que cada uno cree su propio plato con los productos autóctonos.

PARA 4 RACIONES

- 1/4 de pepino (aproximadamente 100 g)
- 1/2 cucharadita de sal
- 2-3 g de *wakame* (alga joven) seca, puesta en remojo 10 minutos
- 8-12 castañas, cocidas en almíbar
- 4-8 setas *shiitake* frescas
- shoyu (salsa de soja japonesa) y mirin, para untar
- 4 caquis pequeños maduros
- una pizca de sal o azúcar blanquilla (opcional)
- 1 trozo de rizoma de jengibre de 1-2 cm, pelado y en juliana fina
- 1-2 cucharaditas de mostaza

PARA EL KAKI SANBAIZU

- 1 cucharada de pulpa de caqui tamizada (véase texto)
- 1 cucharada de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
- 1/2 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 1/2 cucharada de mirin
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

- 1** Corte el pepino por la mitad en sentido longitudinal y después en medias lunas muy finas, casi transparentes. Póngalas en un cuenco, sale y mezcle con las manos, y frote cada trozo con la sal. Deje que la sal las ablande durante 15 minutos. Escúrralas y estrújelas para retirar el exceso de agua.
- 2** Escorra el *wakame* ablandado e hinchado y estrújelo para eliminar el exceso de agua, tal y como se hizo con el pepino. Pique los trozos más grandes para conseguir un tamaño similar a las medias lunas de pepino.
- 3** Ensarte 2-3 castañas en una broqueta metálica y áselas a la parrilla, a fuego fuerte, manteniéndolas alejadas unos 10 cm del fuego, hasta que estén ligeramente doradas. Repita el proceso hasta que todas las castañas estén asadas.
- 4** Ase ligeramente a la parrilla los sombreros de *shiitake* como lo ha hecho con las castañas. Untelos con una mezcla a partes iguales de shoyu y mirin y resérvelos.

- 5** Corte horizontalmente una tercera parte de tallo de cada caqui y vacíe la pulpa de la fruta para conseguir 4 recipientes. La parte superior servirá de tapa.
- 6** Pase la pulpa del caqui por un tamiz fino y mezcle 1 cucharada con el resto de los ingredientes del *sanbaizu* para preparar el *kaki sanbaizu*.
- 7** Mezcle el pepino y el *wakame* en un cuenco y aliñelo con el *kaki sanbaizu*. Añada una pizca de sal o azúcar en caso de ser necesario. Reparta la ensalada en los 4 recipientes preparados con los caquis y adórnelos con el jengibre en juliana fina.
- 8** Coloque en una cesta o plato 2 o 3 castañas, 1 o 2 *shiitake* con un poco de mostaza en un lado y el caqui, y acompáñelo, si lo desea, con sake caliente.

Atún a la parrilla en aguacate con shoyu de *wasabi*

Yaki-toro to avocado no wasabi-joyu aé

TOSHI SUGIURA, cocinero y gerente del restaurante de sushi Hama, Los Ángeles, es considerado uno de los mejores cocineros de sushi de la ciudad. Su juventud no transcurrió entre las cuatro paredes de un restaurante de sushi, sino que, antes de llegar a Los Ángeles a finales de la década de 1970, recorrió todo el mundo. Empezó a trabajar en un reputado restaurante de pescado y pronto aprendió el arte de preparar el sushi, tras lo cual consiguió el puesto de cocinero de sushi del Hama a las órdenes del antiguo dueño. Éste es uno de sus aperitivos preferidos, con dos ingredientes muy populares en California, el atún y el aguacate.

PARA 4 RACIONES

450 g de atún o 4 filetes de atún (de unos 120 g cada uno)
aceite vegetal, para soasar
2 aguacates, cortados por la mitad y deshuesados
2 cucharadas de pasta de *wasabi*
3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de sake
1 cucharada de mayonesa
sal y pimienta
cebollinos picados finos, para decorar
4 tomates medianos, cortados en gajos finos para decorar

Como todo el mundo sabe, en California no existen las estaciones, de manera que el concepto de «alimentos de temporada», muy importante en la cocina japonesa, no puede aplicarse en esta zona. Por otra parte, pueden utilizarse productos frescos autóctonos durante todo el año, entre otros, aguacate. El atún, el ingrediente más popular de la cocina japonesa, y el aguacate casan muy bien, por lo que este plato es uno de nuestros aperitivos clásicos. El soasado del atún con abundante wasabi lo hace atractivo incluso para aquellos a los que no les entusiasma el pescado crudo. La guarnición de tomate también supone un interesante contraste de color con el verde del aguacate.

1 Corte el atún en dados de 2-3 cm y salpimiente. Caliente una sartén a fuego fuerte con un poco de aceite vegetal y soase muy ligeramente sólo la superficie del atún, dejando el interior poco hecho.

2 Haga unos pequeños cortes en la pulpa del aguacate para poder sacar la carne con facilidad. Reparta el atún (4 o 5 trozos) en cada una de las mitades del aguacate y vierta encima la mezcla de *wasabi*, shoyu, sake y mayonesa; sírvalo decorado con gajos de tomate alrededor del aguacate.

Pescado en gelatina

Nikogori

KESHI YASUGE es cocinero de *fugu* (pez globo) propietario de un restaurante de *fugu*, el Asakusa Kuji, en Ginza, Tokio. El *fugu*, pescado que no se encuentra en Japón, contiene un veneno tremendamente peligroso en los ovarios y, con frecuencia, también en el hígado, de manera que los cocineros están obligados a tener una licencia especial para manipularlo. Sin embargo, es uno de los pescados más apreciados en Japón: según Yasuge, existen más de 1.000 restaurantes de *fugu* en Tokio y con toda probabilidad 10 veces más en Osaka. Desafortunadamente, o por fortuna para algunos, *fugu* no se encuentra fuera del Japón. En esta receta, uno de los entremeses más populares de Yasuge se prepara utilizando raya o rape en lugar de *fugu*.

PARA 4 RACIONES

100-150 g de piel de raya o de rape
2 espigas de raya o rape con algo de carne
1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
Lima, cortada en gajos, para decorar

No hay duda de que el fugu es el pescado más delicioso y, por ende, el más caro del mundo. Existen muchos tipos y medidas, pero el mejor es el tora-fugu, el de mayor tamaño, que alcanza unos 70 cm. El pescado es tan valioso que no se desperdicia ninguna de sus partes, a excepción de los ovarios y el hígado, que se eliminan tan pronto como el pez está muerto. En mi restaurante servimos este nikogori, elaborado con la piel y las espigas, como un entremés. La piel y las espigas de cualquier pescado pueden prepararse como nikogori, pero no espere que sea tan bueno como el de fugu. TY

1 Hierva abundante agua en una cacerola, añada las pieles de pescado y lleve de nuevo a ebullición. Retire la cacerola del fuego e inmediatamente sumerja el pescado en agua fría con cubitos de hielo para enfriarlo rápidamente. Déjelo dentro de la nevera durante 30 minutos (con ello se consigue que el corte de la piel de pescado, de otra manera viscosa, sea más fácil) antes de cortar la piel en trozos del tamaño de un bocado.

2 Ponga los trozos de piel, junto con las espigas, en una cacerola con 1,5 l de agua fría, llévelos a ebullición y deje que cuezan a fuego medio durante 30-45 minutos o hasta que el líquido se reduzca a una tercera parte. Baje el fuego al mínimo, retire las espigas,

sáqueles la carne y coloque ésta nuevamente en la cacerola. Elimine las espigas.

Sazone el líquido con el shoyu y añada más si es necesario. Deje enfriar a temperatura ambiente.

3 Vierta la mezcla en un molde de unos 15 por 13 por 4 cm o un recipiente de plástico de tamaño similar; reparta bien los trozos de piel y de carne y métala en la nevera, si puede ser toda la noche, para que cuaje.

4 Dé la vuelta al molde o recipiente de plástico sobre una tabla de trabajo y corte el pescado en gelatina en 8 trozos. Coloque 2 trozos en cada plato y sírvalos adornados con los gajos de lima.

Tataki de bonito en ensalada

Katsuo no tataki salad shitate

TAKAYUKI HISHINUMA es el joven cocinero y gerente del conocido Hishinuma, en Tokio. Fue uno de los impulsores de la cocina japonesa moderna que actualmente puede encontrarse en todo el país, y abrió su restaurante con sólo 30 años. Su forma de manipular los ingredientes es tradicional, si bien demuestra su moderna habilidad artística al montar los platos.

PARA 4 RACIONES

- 1/2 lomo largo de *katsuo* (bonito), sin piel, de unos 30 cm de longitud y 7-8 cm de anchura, o 225 g de atún o pez espada en un trozo oblongo grueso
- 3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 1 trozo de rizoma de jengibre de 2-3 cm, pelado y finamente rallado
- 1 trozo de zanahoria de 5 cm, pelada
- 1/2 pepino
- 1 trozo de *daikon* de 5 cm, pelado
- 4-5 *myoga* (bulbo japonés) (opcional)
- un puñado de *kaiware daikon* (hojas tiernas de *daikon*) o berros
- 2-3 cebollas tiernas
- sal
- semillas de sésamo blancas, ligeramente tostadas, para decorar

PARA LA SALSA DE MOSTAZA

- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de mostaza en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar blanquilla
- 1 cucharada de pimienta negra, recién molida
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de zumo de limón
- una pizca de sal

El «primer katsuo» (bonito) recibe ese nombre porque nada cerca de las costas japonesas en primavera, en su camino hacia el norte. El katsuo que regresa hacia el sur a finales de verano es más rico en aroma. Para este plato también puede utilizarse atún o pez espada. El tataki es una forma de sashimi, sellado por fuera pero crudo por dentro. TH

1 Si se parte de un *katsuo* entero, desescámelo minuciosamente, saque los lomos y córtelos por la mitad, longitudinalmente. Retire la carne de color oscuro del centro de los lomos. Así obtendrá cuatro medios lomos. Para este plato se necesita sólo medio lomo por cada cuatro comensales, si se presenta como entrante, o dos, como plato principal.

2 Ponga una mitad del lomo, con la parte de la piel hacia abajo, sobre una tabla de trabajo y atraviéselo transversalmente con 4 broquetas metálicas, cerca de la piel, formando un abanico, de manera que se puedan coger las 4 broquetas juntas con una sola mano. Sálolo.

3 Llene una fuente para asar honda con agua y hielo y déjela cerca del fuego. Ase el pescado a fuego fuerte, primero por la parte de la piel, durante 30 segundos, hasta que esté algo churruscada. De la vuelta el pescado y repita rápidamente el proceso en la parte sin piel durante no más de 10 segundos, sólo hasta que la carne cambie de color. Retírela del fuego y sumérjala enseguida en agua con hielo para detener la cocción.

4 Retire el bonito del agua, séquelo con papel de cocina y colóquelo sobre una tabla de trabajo con la parte sin piel hacia abajo. Con un cuchillo muy afilado, córtelo en lonchas de 1 cm de grosor.

5 Mezcle el shoyu y el jengibre rallado en un plato. Moje el pescado en la mezcla para aportarle aroma.

6 Prepare las hortalizas: corte longitudinalmente láminas finas de zanahoria (*katsura-muki*, véase fotografía izquierda) y luego córtelo en juliana fina. Corte el pepino en juliana y el *daikon* en trozos de tamaño similar. Retire el corazón del *myoga* y córtelo en lonchas finas. Corte el *kaiware daikon* o los berros en trozos de unos 3 cm de longitud. Pique finamente la parte blanca de la cebolla tierna y corrallo el resto en juliana de 3 cm de longitud. Ponga todas las hortalizas en un cuenco con agua y hielo para refrescarlas. Escúrralas y séquelas con papel de cocina.

7 Mezcle todos los ingredientes de la salsa de mostaza. Reparta el pescado en 4 platos, vierta la salsa de mostaza por encima y corrallo con una pequeña cantidad de la juliana. Reparta por encima la cebolla picada y las semillas de sésamo y sirva el plato.



2

Caldos y sopas

Sopa de huevo espesa

Chawan-mushi

NOBUO IWASEYA es el cocinero jefe de todos los restaurantes Suntory del extranjero. Suntory, una compañía de bebidas puntera, especializada en whisky, licores y cerveza, se inició en el negocio de la restauración en la década de 1970, con la apertura de su primer establecimiento en Ciudad de México. Desde entonces, se ha extendido a Acapulco, Sao Paolo, Honolulu, Londres, Madrid, Taipei, Kuala Lumpur, Shangai y Singapur, e incluso ha abierto un segundo restaurante en Ciudad de México. Los restaurantes tienen fama en todo el mundo por sus platos auténticos y tradicionales, de gran calidad. A continuación Iwaseya presenta una de las recetas tradicionales clásicas, con un toque especial.

PARA 4 RACIONES

4 gambas o langostinos, pelados y sin el conducto intestinal
2 cucharadas de sake
1 manojo de setas *shimeji*, limpias
4 quimbombós, limpios y sin semillas
sal
cáscara de *yuzu* o lima, para decorar

PARA LA SOPA DE HUEVO

3 huevos grandes, batidos
560 ml de *dashi* (véase pág. 56)
2/3 de cucharada de sake
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)

PARA LA SOPA DE KUZU

225 ml de *dashi* (véase pág. 56)
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de *kuzu* (agente espesante) o arrurruz, diluido en 1 cucharada de agua

Habitualmente, el chawan-mushi, término que significa «cuenco de arroz al vapor», es un plato de sopa de huevo espesa, cocida al vapor con otros ingredientes, pero en este caso los ingredientes se cuecen por separado y se colocan encima junto con una salsa. Si se prefiere, pueden cocerse al vapor junto con la sopa de huevo. Sea cual sea la forma de preparación, la mezcla de huevo debe filtrarse antes de cocerla al vapor para impedir que se formen antiestéticas burbujas sobre la superficie de la sopa. En lugar del dashi (caldo de pescado), pueden utilizarse otros caldos como los de pollo, vieiras secas o shiitake secas. Entre los ingredientes tradicionales se encuentran las gambas, el pollo, el pato, las nueces de ginkgo, las setas shiitake, el anago (erizo de mar) a la parrilla, las verduras de la gama verde, el bulbo de lirio y los brotes tiernos de bambú. NI

1 Pique finamente las gambas y póngalas en un cazo pequeño junto con el sake y una pizca de sal. Ponga el cazo a fuego fuerte y cueza las gambas picadas removiendo con un tenedor hasta que estén cocidas y la piel tome un color rojo intenso. Retírelas del fuego y resérvelas.

2 Cueza las setas *shimeji* en agua hirviendo con un poco de sal, a fuego fuerte, durante 2 o 3 minutos hasta que ya estén hechas; escúrralas y resérvelas. Corte el quimbombó en anillos de aproximadamente 1 cm y cuézalos en agua hirviendo con un poco de sal, a fuego fuerte, durante 1 o 2 minutos hasta que estén cocidos pero todavía crujientes. Escúrralos y resérvelos.

3 Mezcle todos los ingredientes de la sopa de huevo y remuévalos suavemente hasta que la sal se disuelva. Evite que se formen burbujas.

Filtre la mezcla del huevo a través de un paño fino de algodón o de una gasa doblada 2 veces. Reparta la mezcla en 4 cuencos individuales y cuézala al vapor en una vaporera, cubriendo cada cuenco con una tapa o papel de aluminio a fuego medio durante 15 minutos, o hasta que la sopa empiece a cuajar. Retírela del fuego y manténgala caliente dentro de la vaporera.
4 Caliente el *dashi* para la sopa de *kuzu* y sazónelo con sal y shoyu. Añada a la sopa el *kuzu* o el arrurruz diluido, y remueva constantemente hasta que la sopa espese. Retírela del fuego.

5 Reparta las gambas, las *shimeji* y el quimbombó en los 4 cuencos de sopa de huevo y vierta la sopa de *kuzu* hasta cubrir todos los ingredientes. Decore la preparación con un trozo pequeño de cáscara de *yuzu* o lima y sirva la sopa caliente.



Sopa Senba de caballa

Senba-jiru

YUICHI OYAMA, cocinero ejecutivo y gerente general del restaurante de sushi Yoshino Sushi, en Osaka, con 160 años de historia, muestra la manera de preparar un *Senba-jiru* más moderno y sustancioso. El pescado de carne roja en una sopa puede parecer una mezcla más bien rara, pero su origen es muy humilde: *daikon* cocido en una sopa elaborada con cabezas de caballa saladas. En el siglo XIX era un plato habitual de los aprendices y sirvientes de los comerciantes adinerados de la zona de Senba, Osaka, de ahí su nombre: *Senba-jiru* (sopa Senba)

PARA 4 RACIONES

- 1 filete de caballa, macerado con abundante sal durante 15 minutos
- 1 trozo de *daikon* de 10 cm
- 675 ml de *dashi* (véase pág. 56)
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
- cáscara de *yuzu* o lima, para decorar

El Yoshino Sushi se fundó en 1841 y sigue en manos de la misma familia. La tercera generación fue la que creó el legendario hazo-zushi (sushi en caja, una especialidad de Osaka, véase pág. 154) y el Senba-jiru fue creado por la quinta generación. Me siento muy orgulloso de dirigir el establecimiento y de ser uno de los guardianes de las viejas especialidades tradicionales de Osaka. Naturalmente, el Senba-jiru que servimos es una versión de restaurante; recuerdo que hace unos años un viejo cliente murmuró que la que el solía tomar no tenía un sabor tan sofisticado. Es posible que ya haya fallecido, pero la tradición sigue y sigue... YO

1 Lave la caballa para retirar el exceso de sal y córtela en trozos del tamaño de un bocado (de unos 2,5 cm). Blanquéela ligeramente en agua hirviendo a fuego fuerte durante 30 segundos y sumerja de inmediato el pescado en agua fría durante 5 minutos para reducir su olor. Escúrralo y resérvelo.

2 Corte el *daikon* en trozos rectangulares de unos 3 mm de grosor y de un tamaño aproximado de 1,5 por 4 cm y cuézalo en el

dashi a fuego medio durante 5-10 minutos, hasta que esté bien hecho y sea prácticamente transparente. Sazone la sopa con sal y shoyu; añada más si es necesario.

3 Reparta los trozos de caballa en 4 cuencos individuales (2 o 3 trozos por cuenco), añada 4 o 5 trozos de *daikon* y vierta por encima la sopa. Decórela con un trozo pequeño de cáscara de *yuzu* o lima y sirvala caliente.

Sopa fría de espárragos y jengibre

Asparagus-fumi asuparagasu supu [v]

ANDA RODRIGUEZ fue cocinera ejecutiva del famoso restaurante Bond Street de Nueva York desde su inauguración en 1998. Nació en Manila, Filipinas, y se crió en Estados Unidos. Cuando era una niña, su familia se estableció en la base de las Fuerzas Armadas de Yokota, Japón, y fue entonces cuando desarrolló por primera vez su gusto por la cocina japonesa. Esta estética sopa verde tiene un pequeño toque, que consiste en la adición no sólo de jengibre, sino también de *yamaimo* (ñame) y ajo asado.

PARA 4 RACIONES

4 manojos de espárragos
100 g de espinacas
2 escalonias, picadas
2 dientes de ajo, picados
Aceite vegetal, para freír
100 ml de vino blanco
100 ml de caldo vegetal
125 ml de agua
125 ml de yogur natural
2 cucharadas de zumo de jengibre
Sal y pimienta
yamaimo (ñame) (opcional), para decorar
Ajo, picado y tostado, para decorar

Se trata de un plato vegetariano. Un plato de verano, muy fresco, limpio y saludable. Antes de empezar a cocinar hay que asegurarse de contar con un recipiente especial para el baño María o con uno de acero inoxidable en el que quepa la sopa y pueda ponerse en la nevera. LR

1 Escalde los espárragos y las espinacas por separado en agua hirviendo con un poco de sal justo hasta que se ablanden, y después escúrralos. Sumérjalos enseguida en agua fría con hielo para enfriarlos rápidamente y escúrralos. Estruje las espinacas para eliminar el exceso de agua y guarde las 2 verduras en la nevera.

2 Saltee ligeramente la escalonia y el ajo en una sartén caliente con un poco de aceite vegetal. Añada el vino blanco, el caldo de verduras y el agua y llévelo todo a ebullición. Baje el fuego y cueza 15 minutos por debajo del punto

de ebullición. Retire la sartén del fuego y, una vez la mezcla esté fría, métala en la nevera.

3 Cuando las verduras y la sopa estén bien frías, reserve 4 puntas de espárrago para decorar y mezcle las verduras y la sopa con la batidora. Triture la mezcla de 3 a 5 minutos y pase la sopa por un tamiz fino.

4 Incorpore a la sopa el yogur y el zumo de jengibre fresco y mézclelo todo bien. Salpimiente al gusto.

5 Sirva la sopa muy fría, decorada con las puntas de espárrago y unas láminas finas de *yamaimo* crudo (si se utiliza) y ajo tostado.

Sopa en tetera al vapor

Dobin-mushi

No se cocina en una tetera sólo por su bello aspecto. Cocinar en un recipiente pequeño y cerrado (con poco líquido) proporciona a los ingredientes una suave cocción al vapor, en lugar de un hervido burdo, lo que explica su nombre, mushi, «cocer al vapor». La sopa se bebe como una infusión.

PARA 4 RACIONES

- 250 g de filete de pollo
- 2 *matsutake* (setas silvestres japonesas) o seta calabaza (*porcini*) medianas
- 4 langostinos tigre con piel
- 8 judías tiernas
- 12 nueces de ginkgo, peladas
- 1 lima, cortada a gajos, para servir

PARA LA SOPA

- 560 ml de *dashi* (véase pág. 56) o caldo de pollo
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de shoyu clara (salsa de soja japonesa)

1 Corte el pollo en lonchas finas de 4 cm de diámetro y cuézalas en agua hirviendo de 1 a 2 minutos. Déjelas poco hechas. Escúrralas y lávelas bajo el grifo.

2 Limpie la raíz de las setas *matsutake* con un cuchillo afilado, como si afilase un lápiz. Límpielas cuidadosamente con un paño húmedo o papel de cocina y séquelas. Corte cada *matsutake* unos 5 cm a partir del sombrero y filetéelos longitudinalmente. Si los trozos restantes tienen más de 5 cm pártalos en 2 y filetéelos longitudinalmente.

3 Retire la cabeza y el conducto intestinal de los langostinos. Sumérjalos brevemente en agua hirviendo y séquelos. Extraiga el resto de la cáscara, excepto la punta de la cola.

4 Cueza las judías tiernas en agua hirviendo con un poco de sal durante 1 o 2 minutos o hasta que estén blandas pero todavía crujientes. Escúrralas y remójelas inmediatamente bajo el chorro del grifo. Séquelas y, si son grandes, córtelas por la mitad transversalmente en diagonal.

5 Caliente el *dashi* o el caldo en una cacerola a fuego medio, sátele y llévelo a ebullición. Añada shoyu al gusto y retirelo del fuego.

6 Reparta el pollo, las *matsutake*, los langostinos, las nueces de ginkgo y las judías en *dobin* (teteras) individuales y vierta la sopa encima. Ponga cada *dobin* a fuego medio y lleve a ebullición. Retire del fuego y adorne con un gajo de lima la tapa de cada *dobin*.

Sopa límpida con almejas

Hamaguri no ushio-jiru

La temporada de la hamaguri, una almeja dura, va desde el invierno hasta comienzos de la primavera. Tiene un unami (rico aroma) pleno, y su bella forma también la hace interesante en la bandeja del kaiseki. Debido a su unami, es mejor cocinarla de manera simple, como en esta receta.

PARA 4 RACIONES

- 1 trozo de *konbu* (alga) seca de 5 cm
- 2 cucharadas de sake
- 600 ml de agua
- 4 almejas grandes con su concha, limpias
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 pastel de tofu, cortado en 12 dados
- 1 caja de berros, limpios

1 Limpie el *konbu* con papel de cocina húmedo y sumérjalo en el sake y el agua en un cazo durante 20 minutos.

2 Incorpore las almejas al cazo y llévelas a ebullición. Retire el *konbu*, baje el fuego y continúe la cocción a fuego medio, desespumando de vez en cuando, hasta que todas las almejas estén abiertas. Sazone con 3/4 de cucharadita de sal marina y añada el resto de la sal en caso de que sea necesario.

3 Añada los dados de tofu y los berros y déjelos cocer a fuego lento de 2 a 3 minutos o hasta que el tofu esté caliente por dentro. Retírelos del fuego y reparta las almejas, el tofu y los berros en 4 cuencos individuales. Vierta la sopa en los cuencos y sírvala inmediatamente.



Sopa familiar de miso con tofu y *wakame*

Tofu to wakame no miso-shiru

Se trata de un tipo estándar de sopa de miso cotidiana que se come como desayuno en muchos hogares japoneses. En otros tiempos, cada mañana a primera hora solían aparecer vendedores en bicicleta que ofrecían tofu y almejas. Puede utilizarse daikon, espinacas, setas, judías verdes o incluso patatas.

PARA 4 RACIONES

5 g de *wakame* (alga joven) seca cortada, puesta en remojo en agua durante 5-10 minutos
3 cucharadas de miso medio
450 ml de *dashi* (véase pág. 56)
1/2 pastel de tofu, cortada en dados pequeños
1-2 cebollas tiernas o 5-6 cebollinos, finamente picados
pimienta *sansho* molida (opcional)

1 Escurra el *wakame* y corte las hojas grandes en trozos pequeños.

2 Diluya el miso en 3 o 4 cucharones de *dashi*. Caliente el *dashi* a fuego medio (sin que hierva) e incorpore el miso diluido. Añada el *wakame* y el tofu a la cazuela y suba el fuego. Justo antes de que arranque la ebullición, retire la

cazuela del fuego y añada la cebolla o el cebollino picado. Sirva la sopa caliente en cuencos individuales, con un poco de pimienta *sansho* por encima si lo desea.

Sopa Ishikari

Ishikari-nabe

Ishikari, nombre de un río de Hokkaido, la isla norte de Japón, es conocido por su salmón; de ahí el nombre de esta sopa, cuyo principal ingrediente es el salmón. Grandes trozos de salmón cocinados en una sopa de miso con diversas verduras y productos derivados del tofu hacen de este plato algo más que una sopa: un alimento sustancioso que se come como plato principal para cenar. El konnyaku es un pastel de ñame.

PARA 4 RACIONES

2-3 filetes de salmón, desescamados
1 pastel (270 g) *konnyaku* (opcional)
2 patatas, peladas
1 zanahoria, pelada
1 cebolla, pelada y cortada en medias lunas
1 trozo de *konbu* (alga) seca de 10 cm (opcional)
3-4 cucharadas de miso
4 *shiitake* frescas, limpias
1 pastel de tofu firme (250 g), en dados grandes
8 judías tiernas
sal
2 cebolletas, picadas, para decorar

1 Corte el salmón en trozos grandes, sáلهo y déjelo reposar durante 5 o 10 minutos.

Frote el *konnyaku* con sal y lávelo bajo el grifo. Trocéelo groseramente en trozos del tamaño de un bocado con la ayuda de una cuchara.

2 Corte las patatas y la zanahoria en trozos de tamaño similar. Sumerja las patatas en agua y escúrralas. Ponga las patatas y la zanahoria en distintas cacerolas con agua fría y déjelas cocer ligeramente. Escúrralas y resérvelas.

3 Llene una cacerola grande con agua hasta la mitad, añada el *konbu* (si se utiliza) y llévelo

a ebullición. Retire el *konbu* y baje el fuego. Diluya el miso en un cuenco con un poco de líquido caliente de la cocción y échelo de nuevo en la cacerola. Incorpore los trozos de cebolla, la patata, la zanahoria, las *shiitake*, el *konnyaku* y el salmón, tápelos y déjelo cocer a fuego medio de 7 a 8 minutos. Añada el tofu y las judías tiernas y déjelo cocer durante otros 3 o 4 minutos.

4 Ponga 1 o 2 trozos de cada ingrediente en cada cuenco individual y vierta la sopa sobre ellos. Sirvala caliente, con la cebolla picada por encima. Puede que quede un poco más en la cacerola, por si se quiere repetir.

Vichyssoise de tofu

Tofu no surinagashi [v]

Se trata de una versión con tofu de la siempre apreciada vichyssoise, muy fácil de preparar. El truco consiste en escurrir bien el agua del tofu para que al triturarlo se obtenga con mayor facilidad un puré consistente, antes de mezclarlo con el caldo de la sopa. Es una sopa deliciosa, además de saludable.

PARA 4 RACIONES

1 pastel de tofu firme (250 g)
1 cucharadita de sal
1 cucharada de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de sake
1 cucharada de mirin
10 gotas de yonezu (vinagre de arroz japonés)
30 ml de caldo vegetal
1 cebollino picado, para decorar

1 Envuelva el tofu con un paño limpio y enróllelo en un *makisu* (esterilla de bambú para enrollar sushi). Ponga un peso (una piedra o una lata sin abrir) encima y déjelo reposar 1 hora para que se escurra el agua del tofu. Maje finamente el tofu en un *suribachi* (mortero japonés) o tritúrelo en un robot hasta obtener una pasta fina y brillante.

2 Añada la sal, el shoyu, el sake, el mirin y el yonezu a la pasta de tofu y mézclelo bien. Vierta el caldo encima de la mezcla del tofu, poco a poco, y remueva hasta obtener una sopa espesa. Rectifique de sal. Deje que se enfríe en la nevera antes de servirla en cuencos individuales adornados con el cebollino picado.

Sopa Okinawa de hígado de cerdo

Okinawa no buta leva sinji

Sinji, un término de Okinawa para referirse a los platos de cocción lenta, deriva del método con que se preparaban los remedios de hierbas medicinales. En Okinawa, muchos productos como el hígado de cerdo, la carpa koi y el funa (un tipo de carpa) son sometidos a una cocción larga con hierbas aromáticas y hortalizas.

PARA 4 RACIONES

150 g de hígado de cerdo, cortado en trozos de bocado
25 ml de leche
150 g de carne roja de cerdo, troceada
1-3 cucharadas de sake
100 ml de *dashi* (véase pág. 56)
1,5 cm de jengibre pelado y cortado en lonchas finas
2 dientes de ajo, pelados y fileteados
1 patata mediana, pelada y troceada
2 zanahorias medianas, peladas y troceadas
1/4 de cucharadita de sal marina
1 cucharada de mirin
1-5 cucharadas de miso
Verduras, para servir (opcional)

1 Remoje el hígado de cerdo en la leche y frótelos con las manos para eliminar la sangre. Escúrralo y lávelo bajo el grifo, y seguidamente séquelos con papel de cocina. Junte el hígado y la carne de cerdo, moje con el sake y frote con las manos para que penetre en la carne. Resérvelo.

2 Ponga el *dashi* en una cacerola, añada la mezcla de cerdo, el jengibre y el ajo y déjelo cocer todo tapado y a fuego medio durante

30 o 35 minutos. Con una cuchara o un cucharón, espume la superficie de vez en cuando. Añada la patata y la zanahoria y llévelo todo a ebullición. Baje el fuego y déjelo cocer otros 15 o 20 minutos por debajo del punto de ebullición. Sazone con la sal, el mirin y el miso y ajústelo según el gusto personal. Añada las verduras unos minutos antes de retirar la preparación del fuego. Sirva la sopa en cuencos individuales con arroz caliente.

Sopa de miso rojo con *nameko*, *shiitake* y *daikon*

Nameko to shiitake daikon no akadashi [v]

Existen numerosas variedades de miso que hoy en día pueden encontrarse incluso fuera de Japón, pero en general se dividen en tres tipos: aka (rojo), khaki (común) y shiro (blanco). Cuanto más oscuro es el color más intenso el aroma. Habitualmente, el aka-miso se utiliza en sopas intensamente aromáticas y en guisos, mientras que el shiro-miso, conocido también como Saikyo miso (la capital occidental, Kioto), se utiliza como marinada y en guisos de comidas kaiseki. A no ser que se especifique otra cosa, cuando la receta dice miso, se refiere al común, el miso de color caquí. El akadashi tiene un fuerte aroma a legumbre, ya que está elaborado principalmente con judías de soja.

PARA 4 RACIONES

4-6 *shiitake* frescas

1 trozo de *daikon* de 5 cm

2 cucharadas de miso rojo

1 lata (85 g) de setas *nameko* (opcional)

mitsuba o berros, para adornar

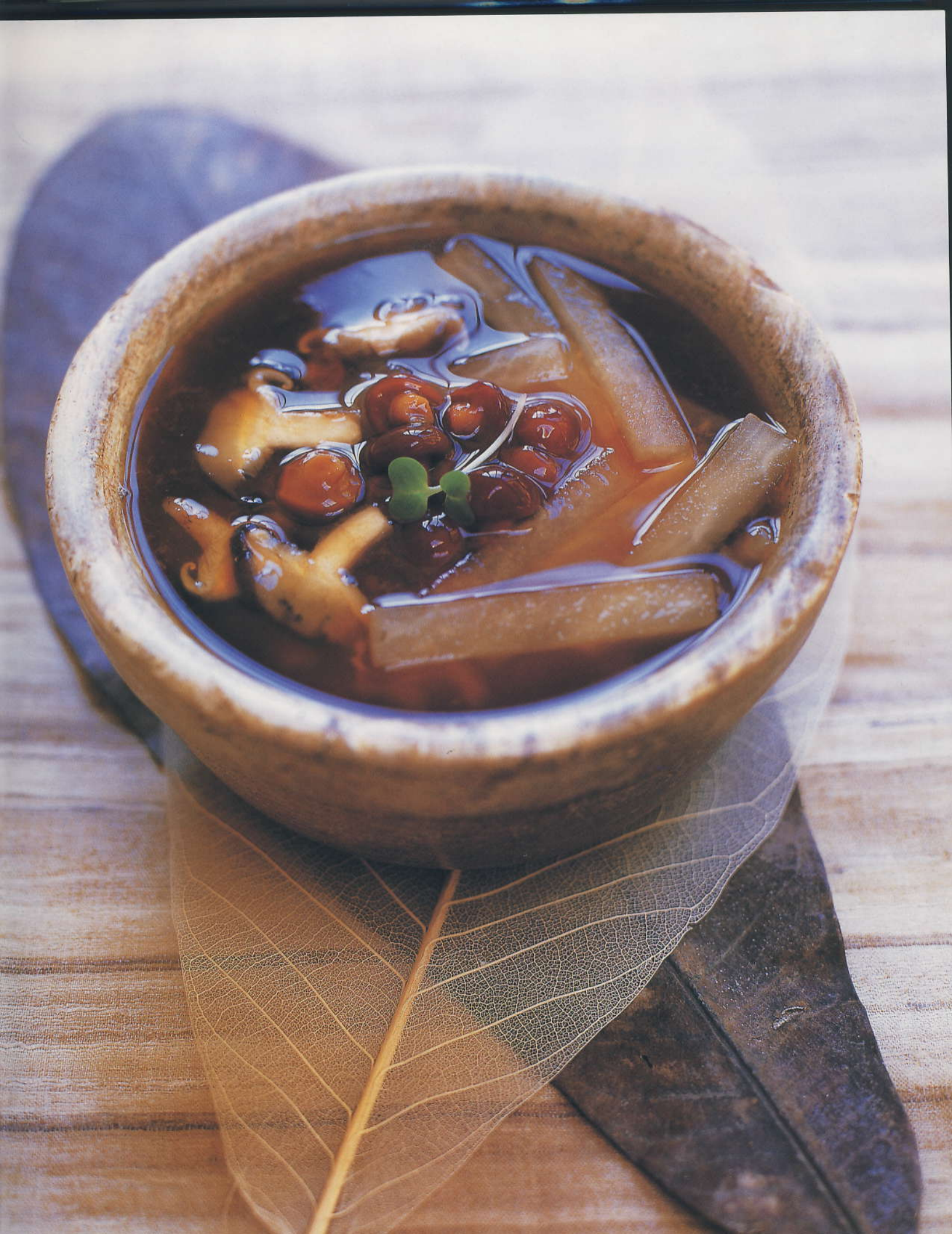
1 Corte el tallo de las *shiitake* y filetee el sombrero transversalmente, insertando el filo del cuchillo en una posición ligeramente diagonal. Pele el *daikon* y filetéelo de forma longitudinal, para después cortarlo en juliana fina (5 cm de longitud).

2 Ponga las tiras de *daikon* en una cacerola con 560 ml de agua y cúezalas a fuego medio unos 3 minutos, hasta que estén medio hechas. Incorpore las setas y continúe la cocción durante otros 2 minutos. Entre tanto, diluya el miso con un poco del líquido de la cocción y

mézclelo suavemente con el resto del líquido.

Una vez que el miso esté bien incorporado, baje el fuego; la sopa de miso no debe hervir nunca ya que entonces se perdería la mayor parte del aroma y el sabor.

3 Añada el *nameko* (si lo desea) y al cabo de 1 minuto, cuando se haya calentado, retire la sopa del fuego. Repártala en cuencos individuales decorados con un brote de *mitsuba* o un berro y sírvala inmediatamente junto con un cuenco de arroz caliente.



Sopa límpida con huevo y gambas

Ebi-iri sukui-tamago no sumashi-jiru

KAZUNARI YANAGIHARA, experto cocinero y destacada figura mediática, es descendiente de una larga dinastía de la secta de *cha-kaiseki* (comida de la ceremonia del té), Kinsa-ryu. Su escuela de cocina de Tokio es una de las más prestigiosas en la educación de las hijas y esposas de las familias más selectas para la conservación de la herencia gastronómica japonesa. En esta receta muestra la manera de preparar el *dashi* (caldo de pescado), el ingrediente más importante de la cocina japonesa, y una sopa límpida.

PARA 4 RACIONES

PARA EL DASHI (CALDO DE PESCADO)

- 1 trozo de *konbu* (alga) seca de 10 cm
- 900 ml de agua
- 30 g de *kezuribushi* (bonito seco)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de shoyu clara (salsa de soja japonesa) o 600 ml de *dashi*
- 4 gambas sin pelar
- 2 cucharadas de sake
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 *matsutake* o 4 *shiitake* pequeñas frescas
- 100 g de *shungiku* (hojas de crisantemo) o espinacas
- cáscara de yuzu o lima, para decorar

PARA EL HUEVO AL VAPOR

- 2 huevos grandes, batidos
- 140 ml de *dashi* (véase superior)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
- 1 cucharadita de mirin

aEl sukui-tamago, o «huevo en cucharón», recibe este nombre porque el huevo cuajado se introduce en la sopa límpida con el cucharón. Esta receta muestra cómo preparar el dashi desde el principio, tal y como lo enseño en mi escuela de cocina Yanagihara de Akasaka, Tokio. KY

1 Primero prepare el *dashi*: enjuague brevemente el *konbu* bajo el grifo, póngalo en una cacerola con agua y llévelo a ebullición a fuego medio. Justo antes de que arranque la ebullición, retire el *konbu*, añada el *kezuribushi* y retírelo del fuego. Déjelo reposar brevemente hasta que el *kezuribushi* empiece a asentarse en el fondo del recipiente. Filtrelo a través de un tamiz forrado con papel de cocina.

2 Saque la cabeza y el conducto intestinal a las gambas, dejando la cáscara, con un mondadientes insertado entre la cáscara y la carne. Mezcle el sake y la sal en un cazo y saltee las gambas hasta que adquieran un color rojo intenso. Pélelas y córtelas a dados.

3 Mezcle en un cuenco todos los ingredientes de los huevos al vapor y fíltrelos sobre otro cuenco con un tamiz fino. Separe aproximadamente un cucharón de la mezcla del huevo en un vaso y resérvelo.

4 Coloque el cuenco de la mezcla de huevo tamizada en una vaporera y cueza al vapor a fuego lento durante 30 o 35 minutos o hasta que cuaje. Retire el cuenco de la vaporera, añada las gambas troceadas y eche por encima el huevo no cocido reservado. Vuelva a colocar el cuenco en la vaporera y continúe la cocción otros 15 o 20 minutos, hasta que la superficie esté cuajada.

5 Caliente el *dashi* y sazone al gusto con la sal y la shoyu clara. Retírelo del fuego y manténgalo caliente tapado.

6 Limpie la *matsutake* bajo el grifo. Séquela con papel de cocina. Limpie la parte inferior y filetéela longitudinalmente. Si utiliza *shiitake*, corte los tallos y realice un corte en forma de cruz poco profundo en la parte superior del sombrero. Escalde el *shungiku* o las espinacas en agua hirviendo con un poco de sal, escúrralo y córtelo en trozos de 4 cm de longitud.

7 Vierta 110 ml de *dashi* en una cacerola, llévelo a ebullición y blanquee la *matsutake* o las *shiitake*. Una vez recupere el punto de ebullición, retire la cacerola del fuego y añada el *shungiku*.

8 Con la ayuda de un cucharón, reparta una cuarta parte del huevo vapor en cuencos individuales y coloque la *matsutake* y el *shungiku* encima. Vierta 2 cucharones de *dashi* en cada cuenco y adorne el plato con la cáscara de yuzu o lima.





3

Vegetales y ensaladas

Tempura de hortalizas

Yasai no tempura [v]

TETSUYA SAOTOME, el talentoso artista y cocinero de tempura, asegura que la fritura de tempura es una ciencia. Cada material tiene sus propias y exclusivas características, y la fritura debe tenerlas en cuenta. El rebozado debe tener el espesor adecuado, el aceite la temperatura correcta y el tiempo de fritura la duración adecuada. La tempura debe comerse inmediatamente, y por ello en el restaurante de Saotome, el Mikawa, en Tokio, los comensales se sientan en la barra. Ésta es una receta de tempura sencilla, si bien requiere un poco de práctica.

PARA 4 RACIONES

PARA EL REBOZADO

140 g de harina
1 huevo, batido
225 ml de agua helada

PARA LA SALSA TEN-TSUYU VEGETARIANA

340 ml de agua
2-3 *shiitake* secas, en remojo desde la víspera en el agua antes mencionada
5 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
5 cucharadas de mirin
1/2 berenjena grande
1/2 boniato o 1 patata mediana
aceite vegetal y aceite de sésamo sin refinar (opcional), para freír
8 yemas de espárrago
1/2 zanahoria pequeña, pelada y en juliana fina
1 chirivía pequeña, pelada y en juliana fina
75 g de judías verdes, en juliana fina
harina, tamizada, para enharinar
1 trozo de *daikon* de 10 cm, pelado y rallado finamente, para decorar
2,5 cm de jengibre pelado y rallado, para decorar (opcional)

La fritura reduce el contenido de agua de los ingredientes, por lo que sólo deben freírse aquellos cuyo sabor mejora con la pérdida de agua. Se dice que los cocineros de tempura frien más por el oído que por la vista, es decir, prestan atención al sonido que hace el agua al evaporarse. La tempura precisa una fritura muy ligera y es preferible que no se envuelva por completo el alimento para permitir que se elimine una parte del agua. Lo ideal es un rebozado fino con muchos agujeros. TS

1 Tamice 2 veces la harina del rebozado y déjala en la nevera desde la víspera.

2 Prepare la salsa *ten-tsuyu*: retire las *shiitake* del agua de remojo, estrújelas para que desprendan toda el agua posible y elimine las setas. Mezcle en un cazo el agua del remojo con el shoyu y el mirin, llévelo a ebullición y retírelo del fuego.

3 Cuartee la berenjena, de forma longitudinal, y corte la mayor parte de la pulpa blanca, dejando finos rectángulos de piel con un poco de pulpa. Debe obtener 4 cuadrados de unos 5 cm de lado, con la piel en una cara y en la otra la pulpa blanca. Practique 4 o 5 cortes profundos en horizontal a ambos lados de la piel para facilitar la cocción. Corte el boniato o la patata en 4 rodajas de unos 8 mm de grosor y practique un corte en forma de cruz en cada cara.

4 Caliente el aceite en una freidora a unos 170 °C. Si utiliza aceite de sésamo, mézclelo a partes iguales con el aceite vegetal.

5 Entre tanto, prepare el rebozado: filtre el huevo batido a través de un tamiz de malla fina y mézclelo poco a poco con el agua helada. Tamice de nuevo la harina fría de la nevera sobre la mezcla de huevo y agua y mézclelo ligeramente efectuando 5 o 6 movimientos con unos *hashi* o un tenedor. No bata. El rebozado debe estar mezclado, pero con grumos.

6 Sumerja los trozos de berenjena, uno a uno, en el rebozado, y fríalos en el aceite caliente durante 2 o 3 minutos o hasta que las burbujas

se reduzcan y el rebozado esté ligeramente dorado y crujiente. Escúrralos sobre una rejilla. Fría las rodajas de patata de la misma manera pero con el aceite a una temperatura inferior, 165 °C, y de 5 o 6 minutos, hasta que estén bien doradas. Sumerja las yemas de espárrago con la ayuda de los *hashi* en el rebozado, con la parte de la yema hacia abajo, retire el exceso de rebozado y fríalas como la berenjena.

De vez en cuando retire los trozos de rebozado que queden en el aceite y ajuste el fuego para mantener la temperatura del aceite a 170 °C.

7 Por último, fría la tempura mixta: ponga la zanahoria, la chirivía y la judía verde en juliana en un cuenco, espolvoree con un poco de harina y mézclelo todo. Vierta encima el resto del rebozado y mézclelo bien. Tome un cucharón de la mezcla de verduras y rebozado y échela suavemente en el aceite. Fríala 2 o 3 minutos, dándole la vuelta 1 o 2 veces, hasta que esté crujiente y dorada, y escúrrala sobre una rejilla. Repita el proceso con el resto de la mezcla.

8 Reparta los diferentes tipos de tempura sobre papel absorbente decorativo dispuesto en platos individuales y sírvala caliente y acompañada de un cuenco individual con la salsa *ten-tsuyu* recalentada; adórnala con un pequeño montón de *daikon* rallado y, si lo desea, con un poco de jengibre rallado. El comensal debe mezclar la salsa *ten-tsuyu* con el *daikon* y el jengibre y untar con la misma los trozos de tempura antes de llevárselos a la boca.



Ensalada *ahi poki* hawaiana

Hawai no ahi poki salada

KEN TOMINAGA, cocinero y gerente del restaurante Hana de la zona de Bahía, al norte de San Francisco, presenta esta receta inspirada en Hawái. A medio camino entre Japón y América, la comida y cocina hawaianas le influyó en la creación de este plato.

PARA 4 RACIONES

100 g de atún, cortado en dados de 5 mm de grosor
1 cucharadita de *tobiko* (huevas de pez volador)
1/2 cebolla tierna, finamente picada
1 cucharadita de semillas de sésamo blancas
ensalada verde variada

PARA LA SALSA *POKI*

1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
1/2 cucharada de salsa de chile tailandesa
1 cucharadita de aceite de sésamo
1/2 diente de ajo, rallado finamente
1 cucharadita de aceite de oliva

PARA EL ALIÑO DE LA ENSALADA

3 cucharadas de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
o vinagre de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1/2 cebolla, finamente rallada
1/2 diente de ajo, finamente rallado
1 cucharada de zumo de limón
sal y pimienta

PARA DECORAR

1-2 cucharadas de rodajas de jengibre en vinagre
(véase pág. 70), finamente picadas
un manojo de cebollinos
12 obleas de *wonton*, fritas

Toda mi familia, incluidos mis tíos y tías, adoran jugar al golf, y en muchas ocasiones hemos ido juntos a Hawái por este motivo. Durante mi luna de miel en Hawái, vi en un mercado un poki (poke en Hawái), un plato de pescado marinado. Ese poki es más bien salado y se utiliza como método de conservación, pero en mi receta lo he convertido en un plato de ensalada fresca y he prescindido de la sal. KT

1 Mezcle en un cuenco los trozos de atún, el *tobiko*, la cebolla picada y las semillas de sésamo. Combine los ingredientes del *poki* y añádalos a la mezcla del atún. Déjelos marinar mientras prepara el aliño.

2 Reparta la ensalada verde variada, mezclada con el aliño, colocándola a un lado de cada

plato, y la mezcla del atún marinado al otro lado. En el plato se formarán 2 montones, uno junto al otro, con un poco de separación entre ellos.

3 Adorne la mezcla del atún con el jengibre en vinagre (véase pág. 70) y algunos trozos de cebollino, así como 3 obleas de *wonton* fritas.

Berenjena a la parrilla con miso

Shigi-yaki nasu [V]

MAZUNARI YANAGIHARA, experto en *cha-kaiseki* y gran figura mediática de Tokio, muestra aquí la mejor manera de apreciar este plato. La berenjena japonesa, *nasu*, es un poco más pequeña, delgada y de aroma más intenso que su equivalente occidental. Aunque hoy día puede encontrarse durante todo el año, la mejor es la de otoño. Existen múltiples formas de prepararla, si bien simplemente asada a la parrilla es como mejor presenta su delicado aroma y sin que se estropee su suave carne y su crujiente piel.

PARA 4 RACIONES

4 berenjenas
2 cucharadas de semillas blancas de sésamo

PARA LA SALSA DE MISO

2 cucharadas de *Sendai* o de cualquier miso estándar (*khaki*)
1 cucharada de azúcar blanquilla
1 cucharadita de sake

La berenjena japonesa es una hortaliza alargada con un tallo largo. Su forma recuerda al shigi (becada), de ahí el nombre del plato. Es muy fácil de preparar y deliciosa para comer. ¿Qué más se puede desear cuando uno se mete en la cocina? KY

1 Retire el tallo de las berenjenas, pero no corte el cáliz. Pártalas longitudinalmente por la mitad y ensarte dos mitades en cada broqueta metálica. Unte las 2 mitades de berenjena con aceite vegetal por ambas caras y áscelas sobre una rejilla metálica a fuego moderado unos 3 minutos por lado, hasta que esté blanda pero no quemada.

2 Tueste las semillas de sésamo en una sartén pequeña, a fuego medio, hasta que empiecen a explotar.

3 Mezcle en un cazo pequeño todos los ingredientes de la salsa de miso a fuego suave, sin dejar de remover, durante 5 minutos, hasta que adquiera un aspecto brillante.

4 Reparta 2 trozos de berenjena en cada uno de los 4 platos y eche encima un poco de salsa de miso. Decore la preparación con las semillas de sésamo tostadas y sirvala.

Berenjena guisada

Nasu no nimono

La carne de la berenjena, de consistencia pulposa, absorbe los aromas tan bien que con frecuencia se cocina con carne, pollo o pescado, así como en sopa. Sin embargo, existe el problema de que su pulpa tiende a deshacerse y se ablanda en poco tiempo. Para evitarlo, en esta receta la berenjena se cocina entera para preservar su carne, y los numerosos cortes practicados en la piel permiten que absorba bien el dashi.

PARA 4-6 RACIONES

4 berenjenas medianas
1 cucharada de aceite vegetal
450 ml de *dashi* (véase pág. 56) (se puede utilizar un caldo vegetal o el agua de remojo de las *shiitake* si se prefiere)
4 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
4 cucharadas de mirin
rizoma de jengibre, pelado y en juliana fina, para adornar

1 Retire el tallo de las berenjenas y practique varios cortes finos longitudinales en la piel, con una distancia entre ellos de unos 5 mm.

2 Caliente una cacerola baja, lo bastante grande para contener las 4 berenjenas en el fondo, y añada el aceite vegetal. Reparta el aceite en el fondo inclinando la cazuela y fría las berenjenas a fuego medio hasta que se les arrugue la piel.

3 Incorpore el *dashi* y 2 cucharadas de shoyu y mirin. Llévelo todo a ebullición a fuego

fuerte, redúzcalo y cuézalo con el recipiente tapado unos 10 minutos o hasta que las berenjenas estén algo hechas. Añada el resto de shoyu y mirin y deje que cuezan otros 5 minutos o hasta que estén bien hechas y blandas.

Retírelas del fuego, déjelas enfriar y resérvelas en la nevera con su jugo durante toda la noche.

4 Corte las berenjenas en 3 o 4 trozos y repártalas en platos individuales decoradas con el jengibre fresco en juliana fina.

Ensalada al vinagre con pepino y pulpo

Kyuri to tako no sunomono

El sunomono, o «plato al vinagre», constituye una parte importante de la cocina japonesa, así como un plato siempre presente en el kaiseki (comida varios platos). En primer lugar se salan las hortalizas para que eliminen el agua y después se mezclan con un aliño de vinagre.

PARA 4 RACIONES

PARA EL ALIÑO SANBAI-ZU

5 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
5 cucharadas de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
3 cucharadas de azúcar blanquilla

1 tentáculo de pulpo pequeño
1 limón, partido por la mitad
1/2 pepino
1 cm de jengibre
sal

1 Mezcle todos los ingredientes del aliño y remueva bien hasta que el azúcar se disuelva.

2 Frote el pulpo con la sal, masajeándolo bien para limpiarlo y lávelo bajo el grifo. Hierva agua en una cacerola, incorpore el pulpo y el limón y déjelo cocer a fuego medio durante 10 minutos o hasta que esté blando. Escorra el agua, saque el limón y, una vez fríos, corte los tentáculos en rodajas de 5 mm de grosor, con un corte ligeramente inclinado. Rocíelos con 1 o 2 cucharadas de *sanbai-zu*, mézclelo todo bien y resérvelos.

3 Corte el pepino longitudinalmente por la mitad y después corte medias lunas muy finas casi transparentes. Sumérjalas en agua salada (1 cucharadita de sal para unos 110 ml de agua) durante 5 o 10 minutos, escúrralas y séquelas con papel de cocina. Rocíe el pepino con 1-2 cucharadas del *sanbai-zu*, mezcle y resérvelo.

4 Pele y corte el jengibre en juliana. Sumérjala en agua fría para reducir su amargor.

5 Reparta el pulpo y el pepino en 4 platos pequeños individuales, vierta por encima el resto del *sanbai-zu* y adorne el plato con el jengibre en juliana.



Ensalada de *wakame* y setas con aliño de miso

Wakame to kinoko su-miso aé [v]

Ésta es una versión de sunomono, «plato al vinagre», que utiliza el miso en el aliño. El su-miso se utiliza también en especial con el sashimi, el pulpo o el marisco. La cebolla tierna y las almejas u otro marisco mezcladas con este su-miso reciben el nombre de nuta.

PARA 4 RACIONES

5 g de *wakame* seco cortado (alga joven)
1 manojo de *shimeji* u 8-12 champiñones frescos

PARA EL ALIÑO DE SU-MISO

2 cucharadas de miso blanco
2 cucharadas de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
1½ cucharadas de azúcar blanquilla
1 cucharadita de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
½ cucharadita de mostaza
semillas blancas de sésamo, ligeramente tostadas

1 Ponga en remojo el *wakame* en agua durante 5 minutos. Escúrralo, sumérjalo en agua hirviendo y escúrralo de nuevo. Séquelo con papel de cocina.

2 Limpie la parte sucia del pie de las setas; en el caso de las setas *shimeji* y *enoki-dake*, separe los pies. Sumérjalas en agua hirviendo entre 30 segundos (*enoki-dake*) y 1 minuto (*shimeji*), según el tamaño de las setas. No las deje cocer. Escúrralas y enjuáguelas inmediatamente bajo el grifo. Séquelas con papel de cocina.

3 Mezcle en un cuenco todos los ingredientes del aliño de *su-miso* y, con la ayuda de unas varillas pequeñas, bátalos bien hasta que liguén.

4 Mezcle el *wakame* y las setas en un cuenco y aliñelos con el *su-miso*. Reparta la ensalada en cuencos o platos de ensalada individuales y sírvala decorada con las semillas de sésamo ligeramente tostadas.

Algas *hijiki* con tofu frito y *shiitake*

Hijiki no nimono [v]

El *hijiki* se considera uno de los alimentos más sanos, ya que es rico en calcio, hierro y vitaminas. En general se encuentra en supermercados de productos japoneses en su forma seca. Recuerde que para manipularlo primero debe remojarlo y, una vez ablandado, escaldarlo antes de cocinarlo.

PARA 4 RACIONES

60 g de algas *hijiki*
½ zanahoria mediana, pelada y en juliana
2 *abura-agé* (tofu frito), de 15 por 7 cm
3-4 *shiitake* secas, remojadas en 450 ml de agua desde la víspera

PARA LA SOPA

6 cucharadas de azúcar blanquilla
5 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de sake
1 cucharada de mirin

1 Ponga a remojar el *hijiki* en agua caliente unos 20 o 30 minutos. Escúrralo y lávelo cambiando varias veces el agua fría. Sumérjalo en agua hirviendo y déjelo hasta que hierva de nuevo. Retírelo del fuego, escúrralo y resérvelo.

2 Blanquee ligeramente la zanahoria, a fuego vivo, 1 o 2 minutos, y después escúrrala.

3 Vierta agua hirviendo sobre el *abura-agé* para eliminar el aceite. Córtele por la mitad longitudinalmente y después de forma transversal en tiras finas.

4 Escorra las *shiitake* guardando el agua del remojo y estrújelas con las manos para eliminar el agua. Córte las en juliana fina.

5 Mezcle los ingredientes de la sopa en una cacerola con el agua de remojo de las *shiitake*; añada el *hijiki* y deje cocer a fuego medio durante 7-8 minutos; remueva de vez en cuando. Incorpore el *abura-agé* y las *shiitake* y continúe la cocción de 7 a 8 minutos. Añada la zanahoria y deje cocer otros 5 minutos, hasta que la sopa se haya reducido casi en su totalidad. No remueva con demasiada frecuencia una vez añadido el *abura-agé* y las *shiitake*. Retire la sopa del fuego.

6 Ponga todo en una sopera y colóquela en la mesa para que los comensales se sirvan. Este plato es delicioso con arroz caliente.

Cacerola de calabaza y anguila

Togan to unagi no tamago-jimé nabe

AOYUKI SATO, cocinero ejecutivo del Nadaman, en Changrilla Hotel de Hong Kong, presenta aquí uno de sus muchos platos de *nabe* (cazuela de barro) en el que utiliza el *togan*, un ingrediente muy popular en Hong Kong. Cuando las hojas de los árboles empiezan a adquirir los colores rojo intenso y amarillo del otoño, en Japón comienza la temporada del *nabe*. Cocinar *nabe* es la misma esencia de la cocina japonesa, con sus ingredientes frescos cocinados muy suavemente, frente al comensal y consumidos al momento.

PARA 4 RACIONES

4 de *togan* (calabaza) pequeña o 2 calabacines
60 ml de caldo de pollo
1 anguila *kabayaki* preparada (150-200 g), cortada transversalmente en unos 20 trozos
4 huevos, batidos
3 *mitsuba* o berros, para decorar
1 *sansho* en polvo, para servir

PARA LA SOPA

60 ml de *dashi* (véase pág. 56)
2 cucharadas de sake
1/2 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
1 cucharadas de mirin

El yanagawa nabe, preparado con un pescado de agua dulce denominado dojo, es uno de los platos japoneses de nabe tradicionales, pero desgraciadamente el dojo es difícil de encontrar fuera de Japón. Éste es un problema al que se enfrentan diariamente todos los cocineros japoneses que trabajan en el extranjero. Yo utilizo anguila kabayaki y la guiso con togan (calabaza). Los aromas y las texturas de la rica kabayaki y el togan ligeramente acuoso se complementan, y la deliciosa sopa se sirve con huevo batido por encima. NS

1 Corte el *togan* en gajos de 5 cm de grosor, pélelos y cuézalos en caldo de pollo hasta que estén hechos pero todavía sean crujientes. Escúrralos y córtelos al través en trozos de 1 cm de grosor. Si usa calabacín, córtelo en rodajas de 1 cm de grosor.

2 Coloque las hortalizas en el fondo de una cacerola baja o una sartén y ponga las rodajas de *kabayaki* encima. Introduzca todos los ingredientes de la sopa hasta que cubran la cacerola, llévelos a ebullición y baje el fuego. Vierta por encima el huevo batido, adorne con el *mitsuba* o los berros y sirva el plato caliente acompañado de un tarro de *sansho* en polvo. También puede colocar el recipiente en un hornillo portátil sobre la mesa y dejar que los comensales se sirvan.

Calabaza al vapor sobre un lecho de *azuki*

Mushi kabocha to azuki [V]

Sin duda, la calabaza kabocha es la de mejor aroma y textura. Tiene una textura densa y un dulce aroma a frutos secos, por eso lo ideal es no cocerla demasiado para saborearla mejor, tal y como se prepara en esta receta.

PARA 4 RACIONES

1/2 calabaza *kabocha*, sin semillas

100 g de judías *azuki*, remojadas en abundante agua durante 4 horas

3 cucharadas de mirin

1 cucharada de azúcar blanquilla
sal marina recién molida

1 Coloque la calabaza, con la pulpa hacia abajo, sobre una tabla de cortar, y retire el cáliz y las zonas feas de la piel, pero deje la mayor parte de la misma. Córtele en 4 o 6 gajos y trocee cada uno en trozos del tamaño de un bocado.

2 Ponga las judías *azuki* junto con el agua de remojo en una cacerola y llévelas a ebullición a fuego fuerte, después reduzca el fuego y deje que cuezan despacio durante 20 minutos. Escurra el agua y guarde todo el líquido de la cocción. Introduzca las judías de nuevo en recipiente con 110 ml de dicho líquido. Añada el mirin y el azúcar y cuézalo todo suavemente unos 10 minutos. Retire la cacerola del fuego y resérvela al calor.

3 Ponga la calabaza en un cuenco grande o bien directamente en una cesta de cocción al vapor y cuézala en la vaporera, a fuego medio, de 10 a 15 minutos, o hasta que esté blanda pero todavía crujiente. Pinchela con un mondadientes para comprobar el grado de cocción. Retírela del fuego y déjela reposar con la tapa durante 5 minutos.

4 Coloque las judías *azuki* en el centro del plato y ponga encima la calabaza. Espolvoree la calabaza con sal marina y sírvala caliente.



Sato-imo con salsa de carne picada

Sato-imo no soboro-ni

El sato-imo, o taro, es un tipo de patata de carne densa y superficie viscosa. Se puede hervir entero con la piel, pelarlo con las manos y comerlo con un poco de shoyu. Es un magnífico tentempié, especialmente para los niños, y constituye una alternativa mucho mejor y más sana a las patatas fritas de bolsa. Asimismo, el sato-imo se utiliza en muchos guisos, ya que no se deshace fácilmente, tal y como se demuestra en este plato. Esta receta muestra la manera de manipular esta hortaliza única, así como la preparación de una de las salsas de carne más populares, el soboro.

PARA 4 RACIONES

8 sato-imo (aproximadamente 450 g)
200 g de pollo picado
1,5 cm de jengibre pelado y cortado en juliana
2 cucharaditas de *katakuriko* (fécula de patata)
o arrurruz
sal
cáscara de lima, cortada en juliana fina, para decorar

PARA LA SOPA

2 cucharadas de azúcar blanquilla
1 cucharada de sake
4 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de mirin

1 Bajo el grifo, y con ayuda de un rascador, retire toda la suciedad y los pelos del *sato-imo* y pélelo. Sátele y frótelos hasta que salga la sustancia viscosa. Lávelo bajo el grifo, póngalo en una cacerola y cúbralo con agua. Llévelo a ebullición, reduzca el fuego y déjelo cocer a intensidad media de 2 o 3 minutos. Escúrralo y enjuáguelo bajo el grifo. Déjelo escurrir.

2 Mezcle en una cacerola la carne de pollo picada, el jengibre en juliana y todos los ingredientes de la sopa y remuévalos bien para separar los pedazos de carne de pollo picada. Póngalos a fuego fuerte y déjelos cocer hasta que la carne adquiera una consistencia granulosa. Retírelos del fuego y resérvelos.

3 Ponga el *sato-imo* en otra cazuela y eche por encima la carne de pollo ya cocida junto con la sopa. Añada 400 ml de agua, tape y lleve a ebullición. Baje a fuego medio y cueza unos 15 minutos o hasta que el *sato-imo* esté cocido (si se puede pinchar con un mondadientes está hecho).

4 Disuelva el *katakuriko* o el arrurruz en 1 o 2 cucharadas de agua y viértalo lentamente en la sopa, agitando la cacerola para que se mezcle bien. Una vez la sopa se haya espesado retírela del fuego y repártala en 4 cuencos individuales. Sirvala caliente, adornada con la cáscara de lima en juliana fina.

Rodajas de jengibre en vinagre

Gari [v]

El gari, un término utilizado en los comercios de sushi para referirse a las rodajas de jengibre en vinagre, se sirve siempre como acompañamiento del sushi y del sashimi. Tiene la función de refrescar el paladar entre los diferentes sabores. Puede adquirirse envasado en supermercados, pero también puede prepararse en casa de manera muy sencilla. Conviene preparar un tarro, ya que en la nevera se conserva casi indefinidamente.

PARA UN TARRO DE 560 ML

250-300 g de rizoma de jengibre
2 cucharaditas de sal
225 ml de *yonezu* (vinagre de arroz)
110 ml de agua
3 cucharadas de azúcar blanquilla

1 Corte el jengibre en trozos y pélelos. Frótelos con sal y déjelo reposar toda la noche.

2 Mezcle el vinagre de arroz, el agua y el azúcar en un tarro esterilizado. Remueva para que se disuelva.

3 Corte los trozos de jengibre en lonchas longitudinales lo más finas posible (utilice una

mandolina si dispone de una). Escalde el jengibre en agua hirviendo 30 segundos. Escúrralo y déjelo macerar con la mezcla del vinagre. Las rodajas de jengibre adquirirán un color ligeramente rosado. Estarán a punto para el consumo pasados 2 o 3 días. Guárdelas en la nevera (casi indefinidamente).

Brécoles con aliño de sésamo y tofu

Broccoli no shiro-aé [v]

Las ensaladas japonesas son húmedas, lo que significa que las verduras se salan o escaldan antes de mezclarlas con el aliño. El término sunomono, «plato al vinagre», se refiere a aquellos platos con un aliño de vinagre o de cítricos. Entre los aliños más populares se encuentran las semillas de sésamo molidas, el miso, el tofu, la yema de huevo mezclada con vinagre o incluso el erizo de mar. El shiro-aé, aliño blanco, es de preparación muy fácil, delicioso para comer y atractivo a la vista. Utilice por lo menos alguna verdura para conseguir un bonito contraste.

PARA 4 RACIONES

PARA EL ALIÑO SHIRO-AÉ

- 1 pastel de tofu firme
- 3 cucharadas de semillas de sésamo blancas, ligeramente tostadas
- 2 cucharadas de azúcar blanquilla
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 2 cucharaditas de shoyu clara (salsa de soja)

- 1 brécol (de unos 300 g), separado en ramitos pequeños
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- cáscara de limón para decorar

1 Primero prepare el aliño: trocee el tofu groseramente con las manos, sumérjalo en agua hirviendo y llévelo de nuevo a ebullición. Escúrralo en un colador forrado con muselina o un paño limpio. Una vez frío, envuelva el tofu con el paño y estrújelo para eliminar la mayor cantidad de agua que sea posible. Desenvuélvalo y resérvelo.

2 Con la ayuda de un *suribachi* (mortero japonés) o un mortero normal y una mano de mortero, maje las semillas de sésamo tostadas hasta obtener una pasta homogénea. Añada el tofu y el sazónamiento (el azúcar, la sal y el shoyu) y siga majando hasta conseguir una

pasta homogénea. Añada un poco de agua, lentamente, para obtener un aliño ligeramente fluido. Rectifique la sal si es necesario.

3 Cueza el brécol y la zanahoria por separado en agua hirviendo con un poco de sal hasta que estén blandos pero todavía resulten crujientes. Escúrralos y séquelos con papel de cocina. Ponga el brécol junto con la zanahoria en un cuenco grande, eche el aliño por encima y mézclelo todo con cuidado.

4 Reparta la ensalada en platos individuales y decórela con la cáscara de limón.

Brotes tiernos de jengibre en vinagre

Hajikami shoga [v]

En primavera, en los supermercados de productos orientales pueden encontrarse brotes de jengibre con sus largos tallos verdes, una deliciosa y bella guarnición cuando se maceran en una mezcla dulce de vinagre. En general, este jengibre se utiliza para decorar platos preparados a la parrilla.

PARA UN TARRO DE 560 ML

- 10 brotes frescos de jengibre con sus tallos
- 150 ml de yonezu (vinagre de arroz japonés)
- 5 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de azúcar blanquilla

1 Separe los brotes de jengibre, déles forma de un lápiz largo y límpielos. Vierta agua hirviendo sobre los brotes y déjelos escurrir.

2 Mezcle el vinagre de arroz, el agua y el azúcar en un cazo y llévelo a ebullición a fuego medio; remueva constantemente hasta que el azúcar se disuelva. Vierta la mezcla en un tarro alto esterilizado y macere los brotes de jengibre dentro del tarro. Dado que hasta el

nivel del líquido tomarán un color rosado es aconsejable mantener los tallos verdes por debajo del nivel del líquido. Estarán listos para el consumo en 2 o 3 horas y se conservarán bien durante semanas si se mantienen sumergidos en el líquido de maceración y en la nevera. Este líquido se conserva casi indefinidamente, de manera que los brotes pueden reemplazarse cuando se utilicen.

Ebi-imo cocido con miso blanco

Ebi-imo no shiromiso-ni

AKIHIRO KURITA es el cocinero y gerente del restaurante «kappoh de barra» Kurita, en Kioto. *Kappoh* es un antiguo término utilizado para referirse a la cocina japonesa «hecha al momento», que sigue utilizándose en el nombre de los restaurantes para indicar que sirven comida hecha inmediatamente para cada comensal. En general, se trata de restaurantes pequeños, con una barra en el centro, detrás de la cual el cocinero cocina, sirve la comida y habla con los comensales.

PARA 4 RACIONES

4-8 *sato-imo* (taros) medianos
2-3 cucharadas de salvado de arroz (opcional)
900 ml de *dashi* (véase pág. 56)
400 g de miso blanco
1 trozo de 10 cm de una zanahoria grande, pelada
100 g de espinacas
 $\frac{1}{2}$ *yurine* (bulbo de lirio) o 1-2 nabos
4 *fu* decorativos secos (producto derivado del gluten), para decorar (opcional)
unas gotas de mostaza, para decorar

Este es un plato típico de Kioto, elaborado con ebi-imo (fotografía), miso blanco y bulbo de lirio, todos ellos especialidades de Kioto. La temporada del ebi-imo, término que significa «patata gamba» en referencia a su forma, es el invierno, y los de Tanba son los más apreciados. Fuera de Kioto sugiero utilizar el sato-imo (taro), de textura un poco más grosera. Utilice miso blanco o común, y añada un poco de azúcar. AK

1 Pele el *sato-imo* dándole una forma hexagonal, algo mayor que una pelota de golf, y póngalo en una cacerola junto con el salvado de arroz (si lo usa) y agua hasta cubrir. El salvado de arroz hace que el *sato-imo* saque el *aku*, una sustancia amarga. Llévelo a ebullición a fuego fuerte; remueva hasta que el salvado de arroz se disuelva y déjelo cocer a fuego medio durante 20 minutos hasta que el *sato-imo* esté blando pero crujiente. Retírelo del fuego y enjuáguelo enseguida. Escúrralo y manténgalo caliente.

2 Caliente 675 ml de *dashi* en una cacerola, a fuego medio (sin que hierva), añada el miso y remueva hasta que se disuelva. Retire del fuego.

3 Vierta en otra cacerola unos 200 ml de la sopa de miso y añada el resto del *dashi*. Llévelo casi a ebullición, incorpore el *sato-imo* cocido y mantenga la cacerola tapada, a fuego suave, durante 10 minutos. Agite suavemente la cacerola para que los trozos se den la vuelta. Retírela del fuego y manténgala caliente.

4 Entre tanto, prepare las hortalizas de acompañamiento. Corte la zanahoria por la mitad y cuartee cada trozo longitudinalmente para obtener 8 trozos de 5 cm de largo. Blanquéelos en agua hirviendo con un poco de sal hasta que estén blandos, y después escúrralos. Escalde las espinacas en agua con un poco de sal durante 1 o 2 minutos, escúrralas y enjuáguelas inmediatamente bajo el grifo. Estrújelas con las manos para eliminar el exceso de agua, divídalas en 4 partes y resérvelas. Sale el *yurine* (si lo usa) y cuézalo al vapor unos 10 minutos hasta que esté hecho. Divídalo en pétalos. Cuartee cada nabo (si los usa) y hiérvalos en agua con un poco de sal durante 5 minutos. Remoje el *fu* en agua durante 5 minutos hasta que se ablande.

5 Ponga la cacerola del *sato-imo* a fuego medio e incorpore las hortalizas, excepto las espinacas. Reparta 2 trozos de cada y un manojo pequeño de espinacas en cada cuenco. Adorne con un trozo de *fu* (si lo usa) y un poco de mostaza por encima, y vierta a la sopa de miso hasta llenar la mitad del cuenco. Sirvalo caliente.







4

Pescado y marisco

Red snapper cocido en sake con tofu

Wakasa guji saka-mushi

MASAHIRO KURUSU, el cocinero y gerente del Tankuma, uno de los restaurantes de *kaiseki* más antiguos de Kioto, relevó a su padre con 31 años y sigue siendo uno de los propietarios más jóvenes de este tipo de restaurantes. En esta receta presenta un plato típico de Kioto.

PARA 4 RACIONES

- 1 *red snapper* (de unos 675 g), desescamado y en filetes
- 4 *shiitake* frescas
- 100 g de *mizuna* o espinacas tiernas
- yuba* seco (piel de tofu), (opcional)
- 1 trozo de *konbu* (alga seca) de 20 por 20 cm
- 1 pastel de tofu sedoso (250 g) cortado en 4 dados grandes
- 2 limas, partidas por la mitad, para decorar

PARA LA SOPA AL VAPOR

- 450 ml de *dashi* (véase pág. 56)
- 7 cucharadas de sake
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)

La babia de Wakasa se encuentra al norte de Kioto y es uno de los más reputados caladeros de pe de Japón. Esta receta se prepara habitualmente con guji, pero dado que es un pescado exclusivo de esta zona puede utilizarse red snapper en su lugar. Como ocurre con cualquier pescado delicado de calidad, es mejor cuando se hace poco y sin demasiados aromatizantes. MK

- 1** Saque con cuidado todas las espinas de los filetes de *red snapper* y parta cada filete por la mitad. Coloque los trozos de pescado en un colador y eche por encima agua hirviendo. Enjuáguelos inmediatamente bajo el grifo y retire las escamas que puedan quedar. Escúrralos y séquelos con papel de cocina.
- 2** Corte el tallo de las *shiitake* y practique un corte en forma de cruz en el sombrero de cada una. Sumerja el *mizuna* o las hojas de espinacas tiernas en agua hirviendo, escúrralas y estrújelas con las manos para eliminar el exceso de agua. Córtelas groseramente en trozos de unos 5 cm.
- 3** Enrolle el *yuba* seco (si lo usa) formando 4 cilindros de unos 4 cm de longitud.

- 4** Mezcle en una cacerola todos los ingredientes de la sopa al vapor, llévelos a ebullición, removiendo para disolver la sal, y retírelos del fuego.
- 5** Ponga el *konbu* en el fondo de una fuente o cuenco grande y profundo refractario, ponga el pescado encima y añada las *shiitake* y el *mizuna*. Vierta la sopa encima justo hasta cubrir todos los ingredientes. Tape la fuente con un *maki* (esterilla de bambú para enrollar sushi), ponga un paño encima y deje que su contenido cueza al vapor durante 15 minutos.
- 6** Añada el *yuba* y el *mizuna* y continúe con la cocción al vapor otros 3 minutos.
- 7** Reparta un trozo de pescado, una *shiitake*, un trozo de *yuba*, uno de tofu y uno de *mizuna* en cada cuenco y vierta encima la sopa al vapor hasta la mitad del cuenco. Decórela con la mitad de una lima y sírvala.



Besugo y nabo cocidos en sake

Tai kabura

MASAHIRO KURUSU pertenece a la tercera generación que dirige uno de los restaurantes de *kaiseki* más prestigiosos de Kioto, el Tankuma, da clases en numerosas escuelas de cocina y también aparece a menudo en televisión. En la cocina de *kaiseki*, con frecuencia se recurre al besugo, en especial a su variedad roja, probablemente por su color y también por el hecho de ser un pescado muy apreciado.

PARA 4 RACIONES

- 1 besugo grande (de unos 900 g), fileteado
- 2 *kabura* (nabos gigantes, fotografía) o $\frac{1}{2}$ *daikon* grande, pelado
- 8 judías verdes, limpias
- 450 ml de *dashi* (véase pág. 56)
- $\frac{1}{2}$ cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 225 ml de sake
- 3 cucharadas de mirin
- shoyu clara (salsa de soja japonesa), al gusto
- sal
- cáscara de $\frac{1}{2}$ *yuzu* o limón, en juliana fina, para decorar

El japonés utiliza todas las partes de la mayoría de los pescados, y en ningún caso lo hace tanto como en el besugo. Este pescado asado entero a la parrilla recibe el nombre de okashira-tsuki, que significa «con cabeza», y es un plato apreciado en las celebraciones. Habitualmente, para este plato utilizamos la cabeza del besugo, si bien en esta receta el cuerpo del pescado se cuece en sake y se sirve al estilo kaiseki. MK

- 1** Corte cada filete de besugo de forma longitudinal en 2 trozos, y cada uno de ellos transversalmente en 3. Sáelos por todas sus caras y resérvelos.
- 2** Corte los nabos en 8 gajos y, con la ayuda de un cuchillo afilado, torne las esquinas de los gajos para obtener una forma redondeada. Cuézalos en agua hirviendo de 5 a 6 minutos, hasta que estén blandos pero crujientes. (Utilice el agua lechosa que resulta de lavar el arroz para reducir el amargor del nabo.)
- 3** Cueza las judías verdes en agua hirviendo con un poco de sal durante 1 minuto y escúrralas. Mezcle en un cuenco 3 cucharadas

- soperas de *dashi*, el shoyu y una pizca de sal, y macere las judías verdes en esta mezcla.
- 4** Blanquee los trozos de besugo en agua hirviendo. Póngalos en una cacerola con 200 ml de sake y el mirin y llévelos a ebullición a fuego fuerte. Espume la superficie. Añada el resto de *dashi* y el nabo, sazone con sal y la shoyu clara y deje que cueza unos 10 minutos. Hacia el final de la cocción, incorpore las judías verdes y deje que cuezan otro minuto. Retire la cacerola del fuego.
 - 5** Reparta el besugo, el nabo y las judías en cuencos individuales, adornados con la cáscara de *yuzu* o limón en juliana fina.



Salmón a la parrilla con *koji*

sake no koji-yaki

IDEAKI MORITA es el cocinero y gerente del restaurante Matsumi de Hamburgo, Alemania. En la actualidad, existen más establecimientos japoneses en Düsseldorf, pero Hamburgo fue la primera puerta de entrada a Europa de las exportaciones japonesas, y las empresas japonesas más importantes tenían su cuartel general europeo en esta ciudad. Morita se hizo cargo de la sucursal de Hamburgo del restaurante de su padre en Tokio, donde estuvo trabajando en la década de 1980, se estableció en esta ciudad y tomó el relevo del antiguo propietario cuando éste se retiró en 1987. Esta sencilla pero deliciosa receta a la parrilla, sutilmente aromatizada con *koji*, un tipo de levadura, es una de mis preferidas.

PARA 4 RACIONES

400 g de arroz japonés
 15 g de *koji* de arroz
 10 ml de sake o 60 ml de *shochu* de arroz (licor destilado de arroz), calentado hasta que esté tibio (35 °C)
 4 rodajas de salmón o de cualquier otro pescado (aproximadamente 120 g cada una)
 Mirin, para glasear
 8 *hajikami shoga* ya preparados (brotes tiernos de jengibre en vinagre, véase pág. 71), para decorar (opcional)

El koji, un tipo de levadura, es muy importante para la elaboración de algunos productos fundamentales de la cocina japonesa como el miso y el shoyu, así como para la elaboración del sake. Son necesarios un par de días para que se haga la pasta de koji de arroz y otro par de días para marinar el pescado en el koji, pero el esfuerzo vale la pena. Según mi antiguo maestro, se trata de un método con siglos de historia. Éste solía incluso llevarse el koji de arroz a la cama por la noche, ya que desprendía mucho calor debido al proceso de fermentación, ¡de manera que no lo hacía sólo en beneficio del koji! Si no se dispone del agente del koji, puede utilizarse el sake-kasu (pulpa de sake) sin arroz, pero en ese caso el plato recibe el nombre de kasu-zuke y es bastante diferente. HM

1 Cueza el arroz según el método que se muestra en la página 152 («Tres tipos de sushi enrollado con *nori*», paso 1).
2 Abanique el arroz para enfriarlo a la temperatura corporal (30 o 35 °C) y añádale el *koji* y el sake o el *shochu*. Pase rápidamente la mezcla a un *obitsu* (barreño japonés de madera para arroz) o a un recipiente grande de plástico, y ponga una tapa bien ajustada encima. Envuelva el recipiente con una toalla o una manta vieja y manténgalo en un lugar caldeado (por ejemplo, en una alacena aireada) durante 2 días sin tocarlo. (Puede guardarse en el aparato eléctrico para cocer el arroz, si se dispone de él, durante todo el proceso, pero esto implica que el aparato no podrá utilizarse durante 4 o 5 días.) Al tercer día, retire la tapa y remueva bien el arroz con una espátula de madera, de manera que la fermentación se reparta uniformemente. Si el proceso transcurre de modo adecuado, debe estar

caliente. Tape de nuevo y guárdelo otra vez en un lugar caldeado. Repita este proceso 2 veces al día durante 2 o 3 días. Pasado este tiempo, la pasta de *koji* de arroz estará a punto para marinar.

3 Sale generosamente las rodajas de salmón y guárdelas en la nevera durante 2 o 3 horas. Séquelas con papel de cocina y entierre por completo los trozos de pescado en el *koji* de arroz para que se marinen durante 3 o 4 días dentro de la nevera. (El pescado se conserva más de 7 días dentro del *koji* de arroz.)

4 Retire las rodajas de salmón del *koji* de arroz, sacúdalas para eliminar el exceso y áselas a la parrilla a fuego medio, con la parte de la piel hacia arriba, durante 7 u 8 minutos, hasta que estén doradas. Retírelas del fuego y unte el pescado con un poco de mirin para darle brillo.

5 Reparta el salmón en platos individuales, decórelo con el *hajikami shoga* y sírvalo.

Filete de atún con salsa de *wasabi* al chardonnay

Tuna steki wasabi shadonei sosu

KEN TOMINAGA, cocinero y gerente del restaurante Hana, en la zona de la Bahía, al norte de San Francisco, presenta su versión del filete de atún a la parrilla con dos tipos de aliño. El atún es el pescado más popular y utilizado por los cocineros japoneses fuera de Japón que, dejando aparte el sushi y el sashimi, han creado otras innovadoras recetas de atún, como el filete asado a la parrilla, el soasado en ensalada o el tártaro.

PARA 4 RACIONES

4 filetes de atún (de unos 125 g cada uno)
aceite vegetal, para freír
4 *shiitake* frescas, limpias y en juliana
1/2 pimiento rojo, verde y amarillo, sin semillas y en juliana
1 cucharadita de sake
1 cucharadita de shoyu (salsa de soja japonesa)
1/2 cucharadita de zumo de jengibre
sal y pimienta
200 g de puré de patatas, para servir
perejil, para decorar

PARA LA SALSA DE WASABI AL CHARDONNAY

110 ml de chardonnay u otro vino blanco
1 cucharada de escalonia, finamente picada
1 cucharadita de pasta de *wasabi*
2 cucharaditas de crema de leche ligera
1/2 cucharadita de mantequilla
sal y pimienta

PARA LA SALSA DE CABERNET

225 ml de cabernet u otro vino (tinto)
1 cucharadita de mirin
1 cucharadita de mantequilla

Es mejor comer un pescado tan delicado como el atún crudo o muy poco hecho. Ésta es una sencilla receta de pescado a la parrilla, en la que el aliño debe aportar un punto de excitación y que necesite una ensalada variada de guarnición. Éste es el motivo por el que pensé en los dos tipos de aliño y en la diversidad de hortalizas como guarnición. El resultado es un atractivo y delicioso plato que se ha convertido en un clásico de mi restaurante. KT

1 Salpimiente ambas caras del atún y áselo a la parrilla directamente sobre el fuego por ambos lados durante 1 o 2 minutos, sólo para soasar la superficie, dejando que el interior quede crudo. Filetee cada trozo realizando el corte en diagonal, para obtener lonchas de sashimi de 1 cm de grosor.

2 Caliente una sartén, añade 1 cucharada sopera de aceite vegetal y saltee las *shiitake* y los pimientos en juliana. Sazone con el sake, la shoyu y el zumo de jengibre y salpimiente al gusto.

3 Prepare la salsa de *wasabi* al chardonnay: mezcle en un cazo el vino blanco con las escalonias y cuézalo a fuego medio de 20 a 25 minutos hasta que se haya reducido

a una quinta parte del volumen inicial.

Incorpore el *wasabi*, la crema y la mantequilla y salpimiente. Déjelo enfriar.

4 Prepare la salsa de cabernet: hierva el vino tinto hasta que se reduzca a una quinta parte del volumen inicial y añádale el mirin y la mantequilla. Déjelo enfriar.

5 Reparta el puré de patatas en el centro de 4 platos individuales y coloque una parte de las lonchas de atún alrededor. Coloque en cada plato una cuarta parte de las *shiitake* y de los pimientos salteados sobre el puré de patatas.

Vierta la salsa de *wasabi* al chardonnay y la salsa de cabernet alrededor de manera atractiva. Decore con el perejil y sirva.

Teriyaki de pez espada

Kajiki no teriyaki

Gracias a su dulce aroma, el teriyaki, término cuyo significado literal es «parrilla brillante», forma parte del grupo de platos japoneses que se han hecho más populares en Occidente que en el propio Japón. La salsa del teriyaki es una mezcla de shoyu, sake, mirin y azúcar, y precisamente este último es el que aporta brillo a los alimentos asados a la parrilla. Tanto el pescado como el pollo y la carne de vacuno son adecuados para el teriyaki. En esta receta se utiliza el pez espada. El efecto de la rica salsa sobre un pescado que de otra manera resultaría seco es sorprendente.

PARA 4 RACIONES

- 4 rodajas de pez espada (de unos 150 g cada uno)
- 1 pepino
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- sal marina
- 4 *hajikami shoga* ya preparados (brotes tiernos de jengibre en vinagre, véase pág. 71), para decorar (opcional)

PARA LA SALSA DE TERIYAKI

- 3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 3 cucharadas de sake
- 3 cucharadas de mirin
- 1 cucharadita de azúcar blanquilla

1 Sale por ambas caras las rodajas de pez espada y resérvelas.

2 Cuartee el pepino longitudinalmente y retire las semillas de cada cuarto pasando la hoja de un cuchillo entre las semillas y la pulpa. Corte la parte verde y la blanca del pepino en juliana fina y sumérjala en agua fría. (Con ello se refrescan las tiras de pepino y se hacen más crujientes.) Escúrrala y repártala en 4 platos individuales.

3 Mezcle todos los ingredientes de la salsa de *teriyaki* en un cazo pequeño, llévelos a ebullición y déjelos cocer a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva. Retírelos del fuego y resérvelos.

4 Caliente el aceite vegetal en una sartén, agregue el pez espada y fríalo 1 o 2 minutos por lado, agitando constantemente la sartén

para evitar que el pescado se pegue. El pescado debe quedar crudo por dentro. Retírelo del fuego, póngalo sobre un colador y eche agua hirviendo encima para eliminar el exceso de aceite.

5 Devuelva el pescado a la sartén con los fondos que hayan quedado en ésta, póngalo a fuego medio y vierta la salsa del *teriyaki*. Cuézalo de 2 a 3 minutos hasta que la salsa empiece a burbujear. Dé la vuelta al pescado. Cuézalo durante 1 o 2 minutos más, remueva la sartén de vez en cuando para que la salsa cubra bien el pescado. Retire el pescado de la sartén y colóquelo sobre un lecho de juliana de pepino. Continúe calentando el resto de la salsa sin dejar de remover. Retire la sartén del fuego y salsee el pescado. Sirvalo caliente y adornado con el *hajikami shoga*.

Salmón al vapor con salsa de cítricos

Sake no ponzu-mushi

Como cualquier otro pescado, el salmón es mejor poco hecho, y la cocción al vapor conserva la humedad de una carne que tiende a secarse y a quedar correosa con demasiada facilidad. Ésta es una receta de elaboración muy sencilla, cuya preparación requiere muy poco tiempo.

PARA 4 RACIONES

4 cebollas tiernas
1 cm de jengibre pelado
4 rodajas de salmón fresco (500 g en total)

PARA LA SALSA DE PONZU (SHOYU DE CÍTRICOS)

2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de zumo de limón o de lima
1/2 cucharada de yonezu (vinagre de arroz japonés)
1 cucharada de sake

1 Corte las cebollas transversalmente en diagonal, en trozos de 2,5 cm de grosor. Corte el jengibre en juliana fina y sumérjalo en agua fría. Déjelo escurrir.

2 Mezcle todos los ingredientes de la salsa de ponzu. Coloque las rodajas de salmón en un plato grande y mójelas por las dos caras con la salsa de ponzu. Reparta la cebolla encima

y déjelo cocer todo al vapor a fuego fuerte durante 10-12 minutos o hasta que esté ligeramente cocido. Como alternativa, cúbralo con película de plástico y métalo en el horno microondas durante 8 minutos (500 W). Déjelo reposar en la vaporera o el microondas durante 2 o 3 minutos. Retírelo y sírvalo caliente, adornado con el jengibre fresco por encima.

Sardinas salteadas con ensalada

Iwashi no soté saladá

Desde el punto de vista nutricional, las sardinas son sanas y ricas en proteínas y grasas. En Tokio existen restaurantes especializados en este pescado. Se preparan de múltiples formas: a la parrilla sobre la barbacoa, guisadas con hortalizas, fritas y marinadas en salsa de nanban o salteadas, como en este caso.

PARA 4 RACIONES

12 sardinas grandes, en fileteadas
2 cucharadas de curry en polvo
6 cucharadas de harina
2 cucharadas de aceite vegetal
4-5 hojas de lechuga iceberg, 2-3 cebollas tiernas
y 1/2 pepino, todos ellos en juliana
sal y pimienta
3-4 hojas de shiso, en juliana, para decorar

PARA LA SALSA

4 cucharadas de yonezu (vinagre de arroz japonés)
3 cucharadas de zumo de limón
1/2 cucharadita de sal y un poco de pimienta

1 Limpie los filetes de sardina, séquelos con papel de cocina y salpiéntelos.
2 Mezle el curry y la harina en un plato llano. Reboce los filetes de sardina con la mezcla de la harina, uno a uno, y retire el exceso de harina. Caliente el aceite vegetal en una sartén y fría los filetes de sardina, a fuego medio, primero por el lado de la piel, durante 1 o 2 minutos, hasta que la piel esté crujiente. Déles la vuelta y fríalos de 1 a 2 minutos más

por el otro lado, hasta que queden crujientes. Escúrralos sobre una rejilla o papel de cocina.
3 Mezcle todos los ingredientes de la salsa. Incorpore todas las hortalizas en juliana y repártalas en 4 platos individuales. Coloque 6 filetes de sardina fritos de forma atractiva sobre el lecho de ensalada y vierta encima la salsa del pescado. Adórnelo con las hojas de shiso.

Tataki de atún soasado con salsa de cítricos

Maguro no tataki ponzu acé

El tataki es un tipo de sashimi, y en este caso el atún se soasa antes de filetearlo como sashimi. El proceso de soasar no significa cocer, sino simplemente asar la superficie mientras el interior queda crudo. En efecto, la textura ligeramente dura y el aroma ahumado del exterior hacen más interesante el sabor, en cierta manera simple, del atún. Ésta es la técnica que con frecuencia se utiliza para el katsuo (bonito), tal y como se muestra en la página 42 (tataki de bonito en ensalada), pero en este caso se utiliza el atún, más fácil de encontrar, con un aliño de ponzu, un popular aliño japonés a base de cítricos.

PARA 4-8 RACIONES

300 g de atún

aceite vegetal, para freír

1 cucharada de semillas de sésamo blancas

hojas de ensalada verde variada, como hojas de
roble rojas y verdes, acelga roja, perejil, roqueta,
espinacas mini y distintos tipos de lechuga

PARA EL ALIÑO

zum de 1 lima

1 1/2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)

1 cucharada de yonezu (vinagre de arroz japonés)

2 cucharaditas de azúcar

1 cucharada de aceite de sésamo

1 Fría brevemente, con un poco de aceite vegetal, el atún a fuego fuerte, hasta que la superficie esté soasada pero el interior siga crudo. Sumérjalo en agua con hielo. Escúrralo y séquelo con papel de cocina. Córtele en lonchas muy finas de no más de 5 cm de diámetro.

2 Mezcle los ingredientes del aliño y remuévalos hasta que el azúcar se disuelva.

3 Caliente un cazo pequeño, añada las semillas de sésamo y tuéstelas ligeramente, sin dejar de

agitar, hasta que las primeras semillas estallen. Retírelas del fuego y páselas a un mortero.

Maje ligeramente las semillas con la mano del mortero hasta que una tercera parte esté machacada.

4 Coloque las hojas de ensalada verde en un cuenco grande, añada las lonchas de atún y vierta el aliño por encima. Mézclelo todo ligeramente y repártalo en platos individuales. Esparza por encima las semillas de sésamo y sirva el tataki.



Tempura de langostinos

Ebi tempura

TETSUYA SAOTOME, cocinero y gerente del restaurante de tempura Mikawa, en Tokio, asegura que la preparación de tempura es una ciencia, pero también un arte. Es un artista por derecho propio y se relaciona con artistas y arquitectos. También es coleccionista de antigüedades y con ellas decora su restaurante. La tempura y los langostinos casan muy bien, y en esta receta Saotome muestra la mejor manera de prepararlos.

PARA 4 RACIONES

PARA EL MOJO

450 ml de *dashi* (véase pág. 56)

2 *shiitake* secas, puestas en remojo la víspera
en el *dashi*

7 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)

7 cucharadas de mirin

8 langostinos tigre crudos, sin pelar

aceite vegetal, para freír

aceite de sésamo sin refinar (opcional) (véase receta)

1 cebolla blanca grande, cortada en 4 anillos

8 quimbombós, limpios

4 *shiitake* grandes frescas, sin el pie

4 hojas de *shiso* (opcional)

1 trozo de *daikon* de 5 cm, pelado y rallado

2,5 cm de jengibre, pelado y rallado

PARA EL REBOZADO

225 ml de agua helada

1 huevo batido

140 g de harina, tamizada 2 veces y guardada
en la nevera desde la víspera

El langostino está lleno de agua que contiene el rico unami, fuente de su fundamental aroma y de su fuerte olor a pescado y hierro. La fritura de la tempura, cuando se realiza correctamente, reduce este olor no deseado y resalta su unami. En la fritura de la tempura los tiempos lo son todo. En el caso de los langostinos, el punto correcto es aquel en que el interior todavía no está hecho, por lo que en mi restaurante, con el fin de mantener el interior del langostino a una temperatura de 40-50 °C y el exterior muy crujiente, los freímos muy brevemente a una temperatura elevada. Utilizamos una mezcla de aceite vegetal y aceite de sésamo sin refinar, generalmente en cantidades iguales, y preparamos el rebozado justo antes de freír. TS

1 En primer lugar, prepare el mojo: retire las *shiitake* del *dashi* y estrújelas para eliminar el exceso de líquido. (Utilice las *shiitake* para otro plato.) Ponga el *dashi* aromatizado con *shiitake* en un cazo, junto con la shoyu y el mirin, a fuego medio, y llévelo a ebullición. Retírelo del fuego y resérvelo.

2 Pele los langostinos, dejando la cola intacta, y retire el conducto intestinal. Corte el extremo de la cola diagonalmente y elimine el agua que retengan, de manera que no salpiquen al meterlos en el aceite. Realice varios cortes en el cuerpo de los langostinos para evitar que se encojan al calentarse.

3 Prepare el rebozado: mezcle el agua helada con el huevo batido y tamizado; después, incorpore la harina tamizándola de nuevo y mézclela suavemente con unos palillos *hashi* o un tenedor. No bata. El rebozado debe tener grumos.

4 Caliente mucho aceite vegetal o el aceite vegetal mezclado a partes iguales con el de sésamo en una sartén o *wok*. Antes de empezar a freír, el aceite debe alcanzar una temperatura de 170 °C o estar lo suficientemente caliente como para que una gota de rebozado suba hasta la superficie sin llegar a tocar el fondo de la sartén.

5 Fría primero las hortalizas: sumerja los anillos de cebolla en el rebozado, uno a uno, y

deposite los con cuidado en el aceite caliente. Fríalos 2 o 3 minutos, dándoles la vuelta una o dos veces hasta que estén dorados, y escúrralos sobre una rejilla. Todas las hortalizas deben freírse de la misma manera, ajustando el tiempo de cocción al grosor y la dureza de cada una. En el caso de las *shiitake* y del *shiso*, sólo se cubre de rebozado una cara, de manera que el color marrón oscuro del sombrero de las *shiitake* y el color verde intenso del *shiso* se mantengan inalterados. Fría las *shiitake* durante 2 o 3 minutos, dándoles la vuelta varias veces, y el *shiso* durante 5 o 10 segundos sólo por la parte cubierta de rebozado, hasta que esté dorado.

6 Sujetando los langostinos por la cola, sumérjalos en el rebozado y fríalos en el aceite caliente durante 2 o 3 minutos o hasta que estén dorados. Pueden freírse varios langostinos al mismo tiempo. Escúrralos sobre una rejilla. Repita el proceso hasta que todos los langostinos estén fritos.

7 Coloque 2 langostinos, 1 trozo de cebolla, 1 *shiitake*, 2 trozos de quimbombó y 1 *shiso* en cada plato, adornado con un montoncito de *daikon* y jengibre rallados. Habitualmente, se coloca una hoja de papel japonés debajo de la tempura para que absorba el exceso de aceite. Sirva la tempura caliente, acompañada del mojo.

Cazuela de rape

Ankou nabé

TAKESHI YASUGE, experto en *fugu* (pez globo), sirve *fugu-chiri* (estofado de *fugu*) en su restaurante especializado en este pescado, el Asakusa Fukuji, en Tokio, pero en esta receta muestra otra popular cazuela de pescado preparada con rape. La cocina del *nabé* es sencilla y consiste simplemente en preparar los ingredientes y llevarlos a la mesa; los comensales hacen el resto. No existen demasiadas reglas mientras se disponga de una fuente de proteínas y de verduras. Los famosos *sukiyaki* y *shabu-shabu* también son platos de *nabé*, preparados con carne de vacuno.

PARA 4 RACIONES

PARA LA SALSA DE PONZU (SHOYU DE CÍTRICOS)

110 ml de zumo de *daidai* (cítrico amargo japonés)
o de zumo de limón y de lima
170 ml de shoyu (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de mirin
2 cucharadas de *dashi* (véase pág. 56)
1 cucharada de sake
10 g de *kezuribushi* (virutas de bonito)
5 g de *konbu* seco (alga) (de unos 5 por 10 cm)
(en la fotografía aparece debajo de las algas)

1 rape (de unos 675 g), sin espinas y cortado
en lonchas finas (reserve las espinas)
8-12 hojas de *hakusai*, troceadas
250 g de *shungiku* (hojas de crisantemo) o espinacas,
limpias
1 pastel (250 g) de tofu firme, cortado en 8 dados
grandes
12 *shiitake* frescas, sin el pie
20 cm de *konbu* seco (alga)
450 g de arroz cocido
2 huevos, batidos
1 cebolla tierna, finamente picada
shoyu (salsa de soja japonesa), al gusto
sal

Esta receta muestra cómo preparar una original salsa de ponzu, la elaboración de la cual lleva en realidad dos semanas. Por ello, puede ser más sencillo comprarla ya preparada en un supermercado especializado en productos japoneses. El fugu se pesca en aguas tropicales y subtropicales de todo el mundo, pero el caladero más rico se encuentra entre Japón y Corea, en el Mar de Japón, el Mar de la China Oriental y el Mar Amarillo. La temporada de este pescado se extiende desde otoño hasta el equinoccio de primavera, con lo que se trata de un pescado de invierno. No existe un plato mejor para el invierno que el nabé caliente, por lo que todos los restaurantes de fugu sirven el fugu-chiri como el plato principal después del nikogori (véase pág. 41) y el sashimi. El ankou (rape) también es un pescado de invierno y aunque en mi opinión no hay comparación con el fugu, el pescado más delicioso del mundo, probablemente es la alternativa que más se aproxima. El arroz cocido en la rica sopa, producto de la cocción de todos los ingredientes, también es incomparablemente delicioso. TY

1 En primer lugar, prepare el *ponzu*: mezcle todos los ingredientes en un cuenco y déjelos en la nevera durante 2 semanas. Páselos por un tamiz forrado con muselina o papel de cocina y retire el *kezuribushi* y el *konbu*.

2 Reparta el rape, el *hakusai*, el *shungiku* o las espinacas, el tofu y las *shiitake* en 1 o 2 bandejas grandes.

3 Ponga el *konbu* con abundante agua en una cacerola junto con las espinas del pescado y llévelo a ebullición. Retire el *konbu* y sepárelo. Deje cocer el recipiente a fuego medio durante

5 minutos. Retire las espinas y coloque el recipiente en la mesa sobre un hornillo portátil y ponga parte de cada uno de los ingredientes en la olla. Espume la superficie y ajuste la potencia del fuego durante la cocción. Cuando esté hecho, deje que los comensales se sirvan ellos mismos, al tiempo que remojan los ingredientes en la salsa de *ponzu*, servida en pequeños cuencos individuales. Añada más pescado y hortalizas a la olla a medida que se va comiendo.

4 Una vez se han cocido y comido todos los ingredientes, retire cualquier resto con una espumadera y sazone la sopa con la sal, el shoyu y el *ponzu* al gusto. Añada el arroz cocido y déjelo cocer a fuego medio. Añada, si lo desea, los huevos batidos por encima y cuando el huevo haya cuajado retírelo del fuego. Reparta el plato en 4 cuencos individuales para arroz y sirvalos con la cebolla tierna picada por encima.



Paparda frita marinada en salsa de *nanban*

Sanma no nanban-zuké

En Japón, la sanma (paparda) es sinónimo de otoño, y el olor ahumado que desprende al asarse invade diariamente el vecindario. Es un pescado relativamente barato, pero delicioso y muy nutritivo. El sanma frito y marinado en esta salsa de nanban puede comerse entero, con espinas. El nanban término que literalmente significa «bárbaro del sur», se utiliza para referirse a las cosas importadas del extranjero, como ciertos alimentos, pinturas o muebles, con una influencia extranjera sobre la cocina o el diseño japoneses. La salsa de nanban es una salsa picante de cítricos, que se utiliza para marinar pescados y verduras.

PARA 4 RACIONES

4 *sanma* (paparda o relanzón, véase la fotografía)
u 8 sardinas, limpias y escamadas
1 cucharadita de zumo de jengibre
1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de sake
2 cebollas tiernas, picadas
1 chile rojo seco, sin semillas y cortado en anillos finos
katakuri (fécula de patata) o maicena, para
enharinar
2 cucharadas de aceite vegetal
2,5 cm de jengibre, pelado y cortado en juliana,
para decorar

PARA LA MARINADA

4 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
1 cucharada de azúcar blanquilla
1/2 cucharada de aceite de sésamo
110 ml de agua

1 Corte la cabeza y la cola de la *sanma* y corte el cuerpo transversalmente en rodajas de 1 cm de grosor. Mezcle el zumo de jengibre, la shoyu y el sake y remoje el pescado en la mezcla de 10 a 15 minutos. Si el plato se prepara con sardinas, utilícelas enteras, sin ninguna otra preparación antes de freírlas.

2 Mezcle todos los ingredientes de la marinada en un cuenco grande, añada la cebolla tierna picada y los anillos de chile y resérvelo.

3 Escorra la *sanma* o las sardinas y séquelas con papel de cocina. Enharine las rodajas de *sanma* o las sardinas enteras con la fécula de patata o la maicena, sacuda el exceso y fríalas en el aceite vegetal caliente, a fuego medio, durante

2 o 3 minutos, hasta que el pescado esté dorado. Déles la vuelta, baje el fuego y fríalas durante otros 4 o 5 minutos. Escúrralas sobre una rejilla o papel de cocina.

4 Ponga todo el pescado frito dentro de la marinada y déjelo reposar durante 5 minutos. Reparta las rodajas de *sanma* o las sardinas en 4 platos, eche un poco de marinada encima y adorne con el jengibre en juliana. Sirva el plato con arroz recién cocido y sopa de miso.





Bolitas de gamba y cangrejo en broqueta

Ebi to kani no shinjo

Shinjo es un antiguo término culinario para la pasta de pescado o marisco mezclada con patata como amalgamante y preparada en forma de bolitas o de tarrina. El Yuan-ji fue creado en el siglo XIX por Yuan, un experto en la ceremonia del té, y se trata de una mezcla de mirin, shoyu y sake.

PARA 4 RACIONES

150 g de gambas o langostinos pelados
150 g de carne de cangrejo
1 clara de huevo
sal
katakuriko (fécula de patata) o maicena, para enharinar
2 cucharadas de aceite vegetal
2 limas, partidas por la mitad, para decorar

PARA EL YUAN-JI

5 cucharadas de mirin
3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de sake

1 Maje finamente las gambas en un *suribachi* (mortero japonés), en un mortero normal (con la mano de mortero) o en un robot, hasta obtener una pasta muy lisa. Separe la carne de cangrejo y añádala a la gamba triturada junto con una clara de huevo y una pizca de sal. Siga triturando hasta obtener una pasta fina.

2 Tome con la mano húmeda una cucharada sopera colmada (unos 20 g) de la mezcla de gamba y cangrejo y forme una bola del tamaño aproximado de una pelota de golf. Repita el proceso hasta obtener 16 bolitas de *shinjo*.

3 Pase las bolitas de *shinjo* por el *katakuriko* o la maicena, sacuda el exceso. Caliente en

una sartén el aceite vegetal y fría las bolitas de *shinjo* de 8 en 8, a fuego medio, durante 5 o 6 minutos o hasta que estén doradas, agitando continuamente la sartén para que se cuezan de modo uniforme. Añada la mitad de la mezcla del *Yuan-ji* y continúe la cocción hasta que la salsa se reduzca prácticamente en su totalidad. Repita el proceso con el resto de las bolitas de *shinjo* y ensarte 2 bolitas en cada broqueta. Colóquelas en una bandeja, o 2 en cada plato individual, y adórnelas con la lima cortada por la mitad.

Caballa marinada en salsa de jengibre y frita

Saba no Tatsuta-agé

El tatsuta-agé es una fritura de pescado o carne macerados en salsa de jengibre, con frecuencia caballa o pollo. Se trata de una cocina casera muy sencilla: incluso aunque la caballa no sea demasiado fresca, la marinada de jengibre la hará revivir. La fritura la hace muy crujiente.

PARA 4 RACIONES

1 caballa grande (675 g), fileteada
110 g de *katakuriko* (fécula de patata) o maicena
aceite vegetal, para freír
gajos de limón, para decorar

PARA LA MARINADA

4 cucharadas de sake
3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
2,5 cm de jengibre, pelado y finamente rallado

1 Retire las espinas grandes de los filetes de caballa y córtelos transversalmente en trozos de 1 cm de grosor, insertando la hoja del cuchillo en diagonal. Colóquelos planos en un plato.

2 Mezcle los ingredientes de la marinada y rocíe con ésta los trozos de caballa. Déjela marinar durante 10 o 15 minutos.

3 Escorra la caballa, dejando los trozos de jengibre sobre el pescado, y enharínelo con el *katakuriko* o la maicena.

4 Caliente el aceite en una sartén o *wok* a 160 °C. Introduzca los trozos de caballa en el aceite caliente, pocos trozos cada vez, y fríalos durante 2-3 minutos, hasta que estén dorados; déles la vuelta y fríalos otros 2 o 3 minutos. Retírelos de la sartén y escúrralos sobre una rejilla.

5 Reparta los trozos de pescado frito en platos individuales y sírvalos calientes, decorados con los gajos de limón.

Bogavante horneado al vapor con salsa de hortalizas

se-ebi no moto-yaki yasai sosu soé

HIROSHI MIURA fue nombrado cocinero del restaurante Unkai cuando éste se inauguró en el hotel ANA (All Nippon Airways), Sidney, en 1992, con sólo 32 años. Cuenta con una formación clásica en *cha-kaiseki* (comida de la ceremonia del té) y *ryotei* (establecimiento de entretenimiento de gran categoría, la vieja usanza). Además ha trabajado en numerosos acreditados establecimientos, así como, durante una temporada, como cocinero jefe en una empresa de *catering* para aerolíneas, donde aprendió un concepto bastante diferente de cocina. En esta receta presenta uno de sus platos más occidentalizados con una salsa de hortalizas al estilo japonés.

PARA 4 RACIONES

PARA LA SALSA DE HORTALIZAS

- 2 yemas de huevo, batidas
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharada de zanahoria finamente picada
- 2 cucharadas de calabacín finamente picado
- 4 cucharadas de champiñones pequeños finamente picados
- 4-5 vieiras, finamente picadas

- 2 bogavantes con su caparazón, partidos por la mitad longitudinalmente
- una pizca de sal
- una lechuga iceberg, en juliana, para servir
- 2 hojas de *shiso*, en juliana, para servir (opcional)
- gajos de limón, para decorar

PARA LA SALSA DE AMA-MISO

- 2 cucharadas de miso
- 2 cucharadas de azúcar blanquilla
- unas gotas de *toban jian* (salsa china de judías con chile)
- 1/2 cucharada de semillas de sésamo blancas, ligeramente tostadas

La forma más popular de comer bogavante en Japón es el iki-zukuri, el sashimi vivo, el cual está tan fresco que incluso los comensales pueden comprobar con frecuencia cómo la cola y las tenazas siguen moviéndose después de cortado y preparado. Sin embargo, este tipo de presentación viva no gusta a todo el mundo, en especial fuera de Japón, por lo que en Sidney no la preparamos. Con los miembros de la familia de los crustáceos, incluido el bogavante, es fácil pasarse de cocción y que queden duros. Así pues, al cocinar bogavante se recomienda cocerlo muy poco y de forma indirecta, mediante el baño María. HM

- 1** Primero prepare la salsa de hortalizas: bata bien en un cuenco las yemas de huevo y añada el aceite, poco a poco, batiendo constantemente hasta obtener una mezcla fina. Incorpore el resto de los ingredientes y mézclelo todo bien.
- 2** Cueza al vapor los bogavantes partidos por la mitad sólo 1 minuto y retirelos del fuego. Separe la carne del caparazón, sale ligeramente y córtela en trozos del tamaño de un bocado. Prepare 4 «cuencos» con los caparazones del bogavante y llene cada uno de ellos con la cuarta parte de la carne. Eche por encima la salsa de hortalizas, colóquelos

en una fuente refractaria honda, de unos 5 cm de altura, y meta la fuente en otra más grande e igual de honda llena de agua hasta un nivel de 2,5 cm. Introdúzcala en el horno precalentado a 180 °C y déjela hornear al vapor durante 11 minutos o hasta que la superficie esté dorada. Retírela del horno.

3 Mezcle todos los ingredientes de la salsa de *ama-miso*. Coloque una mitad de bogavante sobre un lecho de juliana de lechuga en cada plato con un poco de salsa *ama-miso* encima. Sirvalo caliente con la juliana de *shiso* y adórnelo con los gajos de limón.

Tártaro de ventresca de bonito

Toro katsuo no yukké

NAOYUKI SATO es el cocinero ejecutivo del Nadaman de Hong Kong. *Toro* es el término usado originalmente para denominar la parte tierna y grasa del atún, pero actualmente se emplea también con otros pescados, como el *toro* de salmón. Una cierta cantidad de grasa hace que cualquier carne, sea de pescado o de animal terrestre, resulte más tierna: en Japón se considera que la mejor carne es la que tiene grasa repartida de modo uniforme y en pequeños puntos. Este plato se prepara preferiblemente con *toro katsuo* (bonito o listado).

PARA 4 RACIONES

300 g de filete de bonito, listado, salmón o pez espada congelado, a medio descongelar
1 pera pequeña, pelada y sin el corazón
1/2 cebolla blanca mediana, finamente picada
2 cebollas tiernas (sólo la parte blanca), finamente picadas
8 hojas de lechuga, para servir
4 huevos de codorniz, crudos, para servir (opcional)
2 cucharadas de piñones, para decorar

PARA LA SALSA TARÉ

2 cucharadas de sake
4 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de azúcar blanquilla
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1/2 cucharada de ajo rallado
1 cucharada de *Kochujian* ya preparado (salsa de miso picante coreana), o saltee a fuego medio, durante 5 minutos, una mezcla de 1 cucharadita de shoyu (salsa de soja japonesa), 1/2 cucharadita de mirin, de miso, de azúcar blanquilla y de chile en polvo y una pizca de sal y ajo rallado

Se trata de una versión con pescado del yukké coreano (un plato de tártaro de carne) que puede comerse como el sashimi. El truco consiste en servir el toro katsuo mientras no está completamente descongelado, aunque para algunos paladares no sea lo más deseable. En lugar de katsuo se puede utilizar cualquier pescado graso como el salmón o el pez espada. También se puede probar con la carne shimofuri («escarchada»; se refiere a carne, con frecuencia blanca, con grasa entretetada), tal como se prepara en el yukké original. NS

1 Corte el bonito, el salmón o el pez espada semicongelado en filetes de unos 5 mm de grosor y luego en tiras de unos 4 o 5 cm de longitud.

2 Corte la pera pelada y sin el corazón en tiras del tamaño de una cerilla.

3 Prepare la salsa *taré*: caliente el sake en un cazo pequeño a fuego fuerte e inclínelo para que se encienda su contenido y se queme el contenido en alcohol. Retírelo del fuego, añada el resto de los ingredientes de la salsa

taré y remueva bien para que se disuelva el azúcar y el *Kochujian*. Déjelo enfriar.

4 Ponga el pescado, la pera, la cebolla y la cebolla tierna en un cuenco y mézclelos suavemente con el *taré*.

5 Ponga 2 hojas de lechuga en cada plato individual y reparta una cuarta parte de la mezcla sobre las hojas. Forme un hueco en el centro, casque en éste un huevo de codorniz y sirvalo adornado con los piñones. El comensal debe mezclar el huevo crudo con la mezcla del pescado.

Pescado marinado en *yuzu-miso* y asado a la parrilla

Sengyo no miso-yuzu an-zuké

EIICHI TAKAHASHI representa la decimocuarta generación de cocineros y gerentes del legendario Hyotei, uno de los restaurantes de *kaiseki* más antiguos de Kioto. Se crió jugando en la cocina. En esta receta, utiliza el *yuzu* (un cítrico japonés más amargo que el limón) para la marinada. La suma del sutil aroma del *yuzu* con el del miso hace que la marinada adquiera un suave aroma. En la cocina japonesa es costumbre servir el pescado a la parrilla con una guarnición de *hajikami-shoga* (brotes tiernos de jengibre en vinagre). Si no se dispone de ellos ya preparados (hoy en día los utilizan muchos restaurantes), pueden prepararse en casa en la temporada en que los mercados ofrecen los brotes de jengibre, desde primavera hasta principios de verano. Macere, simplemente, los brotes durante varios días en una mezcla de *yonezu* (vinagre de arroz japonés) y azúcar (véase pág. 71). Junto con el shoyu, el miso, producto básico de la cocina japonesa, se utiliza con frecuencia para macerar pescado, verduras o carnes.

PARA 4 RACIONES

4 rodajas de bacalao fresco (de unos 120 g cada uno) o de cualquier otro pescado fresco
4-8 *hajikami-shoga* ya preparados (brotes tiernos de jengibre en vinagre, véase pág. 71), para decorar (opcional)

PARA LA MARINADA DE YUZU-MISO

225 ml de sake
110 ml de mirin
3 cucharadas de shoyu oscura (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
140 g de miso blanco
 $\frac{1}{2}$ *yuzu* (véase fotografía) o $\frac{1}{4}$ de limón y $\frac{1}{4}$ de lima, cortados en rodajas
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre rallado

El yuzu-miso es una de las marinadas más populares, y este plato se sirve en mi restaurante desde tiempos inmemoriales. El truco reside en utilizar sólo pescado sin salar. En caso de prepararlo con carne, añada más jengibre rallado y adóbelo 2 o 3 días más que el pescado; tampoco la carne debe salarse. El yuzu tiene un aroma característico y es el cítrico de utilización más habitual en la cocina japonesa. Es una pena que no pueda encontrarse fuera de Japón. En su lugar puede utilizarse una mitad de limón y otra de lima. ET

- 1 Corte cada rodaja de pescado por la mitad, insertando el cuchillo en diagonal.
- 2 Para la marinada, ponga el sake en un cazo y llévelo a ebullición. Incline el cazo y encienda el líquido para quemar el alcohol. Este sake sin alcohol recibe el nombre de *nikiri-zake*, en términos culinarios japoneses.
- 3 Mezcle el *nikiri-zake* con la shoyu, el mirin y el miso en un recipiente grande de plástico y cubra con él completamente los trozos de pescado, junto con las rodajas de *yuzu* o de limón y lima, además del jengibre rallado.

Déjelo marinar todo en la nevera durante 1 o 2 días. Cuanto más largo sea el tiempo de marinada, tanto más fuerte será el sabor.

4 Retire los trozos de pescado de la marinada y áselos a la parrilla a fuego medio 5 o 6 minutos por lado, o hasta que ya estén bien hechos y dorados. Retírelos del fuego y reparta 2 trozos en cada plato. Sirvalos calientes y decorados si lo desea con el *hajikami-shoga*.





LINDA RODRIGUEZ – LECCIÓN MAGISTRAL

Lubina asada con miso dulce

Suzuki no ama-miso yaki

LINDA RODRIGUEZ, cocinera ejecutiva del restaurante Bond Street, Nueva York, que ha trabajado en los Nobu de Nueva York y Londres, muestra aquí cómo preparar su versión del *miso-yaki*. El miso, junto con la shoyu, es uno de los ingredientes más importantes de la cocina japonesa. Es muy versátil y, al igual que la shoyu, se utiliza como condimento, salsa o aliño, en sopas, como agente picante para marinar, etc. La marinada de pescado en miso es una técnica muy antigua y forma parte de la cocina tradicional en tal medida que todas las casas cuentan con su propia versión. Desde que Nobu Matsuhisa, de los famosos restaurantes Nobu, hizo del bacalao negro asado con miso su plato estrella, éste ha entrado a formar parte de la lista de los platos más conocidos de los restaurantes japoneses de todo el mundo.

PARA 4 RACIONES

- 1 lubina grande, descamada y fileteada
- 1 trozo de *daikon* de 10 cm, pelado y cortado a dados
- 450 ml de *dashi* (véase pág. 56)
- 2 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
- 2 cucharadas de mirin
- 1 manojo de *pak choi* (col china) o 250 g de espinacas
- 2 cucharadas de semillas de sésamo blancas

PARA LA MARINADA DE MISO DULCE

- 250 g de miso blanco
- 200 g de azúcar blanquilla
- 7 cucharadas de sake
- 7 cucharadas de mirin

Sólo los pescados de carne grasa como el bacalao negro, el salmón, el pez espada y la lubina son adecuados para el miso-yaki. Nosotros utilizamos la lubina chilena y la marinamos durante 2 o 3 días. Al asarla al horno adquiere un apetitoso color oscuro de caramelo. Es uno de los platos más populares de nuestro restaurante. LR

- 1 Corte cada filete de lubina en 4 trozos (8 en total) insertando el cuchillo en diagonal.
- 2 Prepare la marinada de miso mezclando todos los ingredientes hasta obtener una mezcla fina. Sumerja completamente los trozos de lubina en la mezcla y déjela marinar durante 2 o 3 días.
- 3 Ponga los dados de *daikon* en una cacerola con la mezcla de *dashi*, shoyu y mirin, llévelo todo a ebullición, tape la cacerola y déjela cocer a fuego medio unos 10 minutos. Retírela del fuego y deje enfriar la mezcla en la cacerola. Cueza el *pak choi* o las espinacas en agua hirviendo con un poco de sal durante 1 o 2 minutos, escúrralo y páselo inmediatamente bajo el grifo. Escúrralo de nuevo y estrújelo con las manos para eliminar el exceso de agua.
- 4 Retire los trozos de lubina de la marinada de miso. Precaliente el horno a 200 °C. Coloque el pescado sobre una rejilla con el lado de la piel hacia arriba y hornéelo durante 20 minutos.
- 5 Retire los dados de *daikon* de la salsa de *dashi*. Repártalos junto con las hortalizas en 4 cuencos individuales pequeños y esparza por encima las semillas de sésamo.
- 6 Reparta 2 trozos de lubina en cada plato individual y acompáñela con el cuenco de las verduras.





5

Aves y caza

Pollo guisado con hortalizas

Tori no Chikuzen-ni

SUSUMU HATAKEYAMA, cocinero jefe del Ikeda, en Londres, muestra aquí su versión profesional del *Chikuzen-ni*. Se trata de un plato regional y nacional procedente de Chikuzen, la antigua denominación de una zona que rodea Hakata, en Kyushu, la isla del sur, donde se llevaba a cabo la mayor parte del comercio con el extranjero antes de la era de la aviación. Tiene una ligera influencia foránea, posiblemente china, que se refleja en la utilización del aceite y en que todos los ingredientes se cuecen a la vez.

PARA 4 RACIONES

450 g de muslos de pollo, sin grasa ni piel
4 cucharadas de sake
1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
4-5 *shiitake* secas, remojadas en agua caliente como mínimo durante 1 hora
60 g de *gobo* (raíz de bardana), pelada con rascador (opcional)
120 g de *renkon* (raíz de loto) (véase fotografía), pelada
1 zanahoria mediana, pelada
150 g de brotes de bambú cocidos
un poco de vinagre (véase método)
1 pastel (de unos 270 g) de *konnyaku* (pastel de ñame)
20 judías verdes, limpias
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de mirin
1 cucharadita de sal marina
3 cucharadas de azúcar blanquilla
225 ml de *dashi* (véase pág. 56)

En este plato de pollo, conocido también como iri-dori («pollo salteado») o gomoku-ni («guiso de los cinco ingredientes»), todos los ingredientes se cuecen al mismo tiempo en una cacerola, algo poco habitual en un plato japonés. El truco reside en la manera de preparar cada ingrediente y en el orden en que debe incorporarse. Los ingredientes que se utilizan en este ejemplo son bastante tradicionales, pero puede utilizarse prácticamente cualquier ingrediente, siempre que se tenga en cuenta la combinación de aromas, texturas, colores y el orden en que cada uno se incorpora. SH

- 1 Corte el pollo en trozos del tamaño de un bocado y frótelos con una combinación de 1 cucharada de sake y otra de shoyu. Resérvelo.
- 2 Escurre las *shiitake*; reserve el líquido del remojo para utilizarlo en lugar de *dashi* o en otros platos; retirelos los pies. Si son grandes, corte cada sombrero en 4 o 6 triángulos. Corte el *gobo* (si lo utiliza) en trozos del tamaño de un bocado, sumérjalos en agua fría, cambie el agua 2 o 3 veces hasta que salga clara y escúrralos.
- 3 Corte el *renkon*, la zanahoria y los brotes de bambú en trozos del tamaño de un bocado y sumerja el *renkon* en agua con un poco de vinagre para evitar que se oxide. Con la ayuda de una cuchara, corte el *konnyaku* en trozos del tamaño de un bocado.
- 4 Cueza las judías verdes, a fuego fuerte, en agua hirviendo con un poco de sal durante 1 o 2 minutos, retirelas con una espumadera y páselas inmediatamente bajo el grifo.

Escúrralas. Sumerja el *gobo*, la zanahoria y los brotes de bambú en agua hirviendo y déjelos cocer a fuego fuerte durante 2 o 3 minutos hasta media cocción y retirelos con una espumadera. Añada el *konnyaku* al resto del agua hirviendo, déjelo cocer durante 2 o 3 minutos y escúrralo.

5 Caliente una sartén o cacerola grande con el aceite y añada los trozos de pollo. Saltéelos a fuego medio durante 2 o 3 minutos hasta que la carne se ponga blanca. Añada el resto del sake, la shoyu clara, el mirin y la sal marina y déjelo cocer todo otros 5 o 6 minutos hasta que esté hecho. Retire el pollo y resérvelo.

6 Incorpore el azúcar a la cacerola y continúe cociendo a fuego medio hasta que se disuelva. Añada el *gobo*, la zanahoria, los brotes de bambú, el *konnyaku* y las *shiitake*. Incorpore el *dashi* o la misma cantidad de agua de remojo de las *shiitake* hasta cubrir los ingredientes en un 80 %, tápelos y llévelos a ebullición a fuego fuerte. Baje a fuego medio y cueza por debajo del punto de ebullición durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando, antes de incorporar el pollo y el *renkon* a la cacerola. Continúe la cocción unos 20 minutos o hasta que todo el caldo desaparezca. Reparta el guiso de pollo y las hortalizas en 4 cuencos individuales y adórnelos con las judías verdes si lo desea.





Pollo cocido en sopa

Tori no mizutaki

NOBUO IWASEYA es el responsable de la carta y las recetas de todos los restaurantes Suntory del extranjero. En 1987 consiguió una estrella Michelin para su restaurante de Saint James, Londres. Concede la mayor importancia a la utilización de productos frescos, autóctonos y de temporada para conseguir una alta calidad constante en sus platos, además de la elección de una adecuada combinación de ingredientes. En esta receta presenta otro plato tradicional, para el que utiliza hortalizas de invierno fáciles de conseguir.

PARA 4 RACIONES

PARA LA SALSA PONZU (SHOYU DE CÍTRICOS)

6 cucharadas de zumo de lima (2 limas)
6 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de yonezu (vinagre de arroz japonés)
2 cucharaditas de sake
2 cucharaditas de mirin
2 cucharaditas de zumo de naranja
10 g de *konbu* seca (alga), ligeramente tostada
1 cucharadita de azúcar blanquilla

1/2 pollo (unos 600 g) con huesos y piel
1 carcasa de pollo entera
1 trozo de *daikon* de 7 cm, pelado
1 trozo de zanahoria de 7 cm, pelado
8 escalonías, limpias y peladas
2 hojas de laurel
10-20 g de *konbu* (alga) seca
200 ml de sake
4 l de agua
1 cucharada de sal marina
alrededor de 1 taza (de café) de *momiji-oroshi*
(véase pág. 124)
2 cebollas tiernas, finamente picadas, para decorar

En la cocina japonesa, las aves y, en especial, el pollo, así como el pato real y el pato común, tienen una larga historia como ingredientes de gran importancia. Existen muchas maneras de cocinar el pollo como el tori-nabe (estofado), el yakitori (en broqueta y asado a la parrilla), el iri-dori (guisado con hortalizas), el Tatsura-age (frito) e incluso el tori-wasa (sashimi poco hecho con wasabi). El mizutaki que se presenta aquí tiene su origen en la cocina casera de Hakata y Nagasaki, en Kyushu (isla del sur), y hace uso del caldo turbio tan característico de la sopa de pollo de Kyushu. En Japón existen muchos renombrados restaurantes especializados exclusivamente en este plato. NI

- 1 Mezcle todos los ingredientes del *ponzu* en un cuenco y resérvelos.
- 2 Trocee el pollo, con huesos y piel, en trozos del tamaño de un bocado. Escáldelos en agua caliente 1 minuto y sumérjalos inmediatamente en agua fría para que se enfrien. Elimine la sangre adherida al hueso y lávelo con agua fría. Déjelo escurrir.
- 3 Trocee groseramente la carcasa de pollo y sumérjala en agua hirviendo. Lávela con agua fría. Escúrrala.
- 4 Corte el *daikon* y la zanahoria en rodajas de 1 cm de grosor.
- 5 Ponga la carne del pollo y los huesos en una cacerola grande, junto con las hortalizas, las hojas de laurel, el *konbu* y el sake. Añada el agua y llévelo a ebullición a fuego fuerte. Justo antes de que empiece a hervir, retire el *konbu* y sepárelo. Reduzca el fuego cuando empiece a subir la espuma a la superficie y espume con cuidado. Cueza a fuego lento unos 30 minutos y retire la cacerola del fuego. Déjela enfriar.

- 6 Una vez frío, retire todos los huesos del pollo y tírelos. Seguidamente, retire la carne y las hortalizas de la sopa, de una en una, y resérvelas. Tamice la sopa a través de un paño de algodón o gasa fina o una cesta de rejilla forrada con papel de cocina. Vierta uno o dos cucharones de sopa sobre el pollo y las hortalizas, de manera que no se sequen demasiado mientras se escurren.
- 7 Retire el *konbu* de la salsa de *ponzu* y sepárelo.
- 8 En el momento de servir, caliente la sopa en una cazuela de barro, sazónela con la sal marina y añada el pollo y las hortalizas. Retírela del fuego cuando esté caliente. No la lleve a ebullición. Sirvala tal y como está, poniendo la cazuela de barro en el centro de la mesa, o reparta el pollo y las hortalizas en cuencos individuales y eche la sopa por encima. Sirva el pollo caliente, acompañado de pequeños cuencos individuales de salsa *ponzu*, adornados con la cebolla picada y el *momiji-oroshi*.

Pato asado frío

Kamo rosu

YOSHIHIRO MURATA trabaja en el *ryotei* Kikunoi, en Kioto. Aunque nacido en una familia propietaria de un restaurante japonés, tras graduarse en la universidad no estaba seguro de lo que quería hacer, de manera que a principios de la década de 1970 viajó a Europa en busca de inspiración. Fue la confianza de los cocineros franceses en su propia cocina lo que le convenció para volver a Japón para seguir una carrera basada en su propia herencia culinaria. A sus ojos, la cocina japonesa es igual, si no superior, a la cocina francesa; por ello sintió que era su deber dar a conocer su cocina al resto del mundo. En parte cumplió este deseo cuando presentó un banquete *kaiseki* junto con Dom Pérignon ante los medios de comunicación de todo el mundo, en Epernay, Francia, en 1999.

PARA 4 RACIONES

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 pechugas de pato
- 4 cucharadas de sake
- 4 cucharadas de shoyu oscura (salsa de soja japonesa)
- 1 cucharada de azúcar blanquilla
- 1/2 pepino, en juliana
- 1 tallo de apio, en juliana
- 1 zanahoria pequeña, pelada y en juliana
- 2 cucharadas de *wakame* seco (algas jóvenes) (véanse en la fotografía encima de *konbu* seca), en remojo en agua
- 8 hojas de *shiso*
- unas gotas de mostaza para decorar

Este plato es una versión japonesa del pato asado que aprendí en Francia. Normalmente, preparamos el pato asándolo primero a la parrilla o marcándolo por el lado de la piel para eliminar la grasa, después lo ponemos en un recipiente profundo con un dashi ligero y lo cocemos al vapor en el líquido. Sin embargo, con este método no siempre es fácil cocer la carne al punto exacto que se desea. En esta receta utilizo un envasado al vacío para cocer la carne sólo con el líquido, y aprovecho la evidencia científica de que la proteína empieza a cuajar a 62 °C y a liberar el agua a 67 °C. Entre los 62 °C y los 67 °C la carne debería cocerse sin secarse demasiado. El vacío también evita que se pierda la mayor parte del jugo de la carne. YM

- 1** Empiece a preparar este pato asado 2 días antes de comerlo. Caliente una sartén con 1 cucharada de aceite vegetal y fría las pechugas de pato, de 2 en 2, con la parte de la piel hacia abajo, primero a fuego fuerte de 3 a 4 minutos, hasta que estén doradas y hayan desprendido la mayor parte de la grasa. Déles la vuelta y continúe la cocción 2 o 3 minutos más. Ponga las pechugas en una bolsa para congelar, junto con la mezcla caliente de sake, shoyu y azúcar, y ciérrela herméticamente con un cordel; saque el aire de la bolsa para obtener un envasado al vacío.
- 2** Caliente mucha agua a una temperatura de unos 65 °C en una cacerola grande y cueza el pato envasado al vacío en el agua de

20 a 45 minutos, dependiendo del punto de cocción que desee. Durante la cocción, la temperatura del agua nunca debe pasar de los 68 °C, pues entonces la carne se hará demasiado. Al final del tiempo de cocción, aumente la temperatura a 85 °C y deje que cueza otros 2 minutos más. Sumerja inmediatamente la carne envasada en agua con hielo para que se enfríe y guárdela en la nevera durante 2 días.

3 Ponga las hortalizas cortadas en juliana en agua fría por separado para refrescarlas, escúrralas y séquelas con papel de cocina. Corte el *wakame* ablandado en trozos del tamaño de un bocado, en caso de que sea demasiado grande.

4 Retire las pechugas de pato de la bolsa y colóquelas sobre la tabla de trabajo. Córtelas en lonchas transversales, insertando el cuchillo ligeramente en diagonal contra la tabla. Coloque hielo picado o cubitos de hielo pequeños en el fondo del plato y ponga encima 2 hojas de *shiso*. Coloque encima una pechuga de pato fileteada y reparta las hortalizas y el *wakame* junto a la carne. Sirva el plato frío, decorado con unas gotas de mostaza.



Teriyaki de pollo

Tori no teriyaki

El teriyaki más popular es el de pollo. El dulce aroma del shoyu y su brillo cuando se cocina añade una característica interesante a un ingrediente más bien habitual. He aquí un método estándar de preparación de un teriyaki.

PARA 4 RACIONES

4 muslos de pollo (de unos 200 g cada uno),
deshuesados
2 cucharadas de aceite vegetal
pimienta *sansho*, para servir (opcional)

PARA LA SALSA TERIYAKI

6 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
6 cucharadas de sake
6 cucharadas de mirin
1 cucharada de azúcar blanquilla

1 Coloque los muslos de pollo, con la cara de la piel hacia arriba, sobre una tabla de trabajo y pinche la piel con un tenedor para evitar que se arrugue durante la cocción, así como para que el pollo absorba mejor la salsa.

2 Mezcle todos los ingredientes de la salsa *teriyaki* en un cazo pequeño, llévelos a ebullición y cuézalos a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva. Retírelos del fuego y resérvelos.

3 Caliente el aceite vegetal en una sartén, ponga el pollo con la piel hacia abajo y fríalo a fuego medio de 2 a 3 minutos o hasta que la piel esté bien dorada. Muévelo constantemente para evitar que la carne se pegue. Déle la vuelta y fríalo tapado unos 10 minutos. Retire el pollo de la sartén y manténgalo caliente.

4 En la misma sartén, vierta la mezcla de la salsa *teriyaki* y llévela a ebullición. Pasados 1 o 2 minutos la salsa espesará ligeramente. Devuelva el pollo a la sartén y continúe la cocción a fuego fuerte otros 2 o 3 minutos, dándole la vuelta varias veces para que se impregne bien de la salsa *teriyaki*. Retírelo del fuego cuando haya absorbido prácticamente toda la salsa.

5 Coloque los muslos de pollo sobre la tabla de trabajo, con la parte de la piel hacia arriba, y córtelos transversalmente en trozos de 1,5 cm insertando el cuchillo en diagonal. Reparta los trozos de un muslo en forma de abanico en un plato individual, eche por encima un poco de pimienta de *sansho*, si lo desea, y sírvalos calientes.



Albóndigas de pollo con salsa *taré*

Tsukune no taré-yaki

Taré, que literalmente significa «gotear», es un término amplio referido a las salsas espesas de shoyu dulce; de hecho, las salsas yakitori y teriyaki son sus más conocidos representantes. Habitualmente se compone de shoyu, sake, azúcar y mirin, y su contenido en azúcar es lo que espesa la salsa.

PARA 4 RACIONES

500 g de pollo picado
2 cucharadas de sake
20 hojas de *kinome* o de menta, finamente picadas
sal
salsa *taré* (véase inferior, paso 2)
gajos de limón, para decorar
1-2 cucharadas de rodajas de jengibre en vinagre
(véase pág. 70), para decorar

1 Ponga el pollo picado en un cuenco, añada media cucharadita de sal y sake, y amase para que se mezclen bien. Incorpore las hojas picadas finas de *kinome* o menta y forme 24 bolitas del tamaño de una pelota de golf.
2 Cueza las albóndigas de pollo en agua hirviendo con un poco de sal durante 1 minuto, hasta que la superficie se endurezca. Sale 12 albóndigas y áselas a la parrilla a fuego medio, dándoles la vuelta constantemente

durante unos 5 o 6 minutos, hasta que estén doradas. Ase las 12 albóndigas restantes a la parrilla a fuego medio, de 4 a 5 minutos, hasta que estén algo doradas, sumérjalas en la mezcla *taré* y vuélvalas a poner en la parrilla hasta que se cuezan por completo.
3 Inserte 2 albóndigas en la broqueta (previamente remojada) y ponga 3 broquetas en cada plato. Sirvalas calientes o frías, con un gajo de limón y el jengibre en vinagre.

Broquetas de pollo a la barbacoa

Yakitori

El hecho de poder llamar a esto «cocinar», o no, es discutible, pero las broquetas de carne asadas sobre fuego de carbón son una comida que se puede encontrar con pequeñas variantes en cualquier rincón del mundo. En los países del Sudeste Asiático es el satay, y su réplica japonesa es el yakitori.

PARA 24 BROQUETAS DE POLLO Y 12 DE HORTALIZAS

12 muslos de pollo con piel, deshuesados
12-18 cebollas tiernas, la parte blanca
24 broquetas de bambú previamente remojadas
24 quimbombós, limpios
sal marina
gajos de limón, para decorar
pimienta *sansho* y/o *shichimi* (chile de siete especias)
en polvo (opcional)

PARA LA SALSA TARÉ

4 cucharadas de sake
6 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1½ cucharadas de mirin
1 cucharada de azúcar blanquilla

1 Desgrase los muslos de pollo y córtelos en trozos de 4 cm. Corte la parte blanca de las cebollas en trozos de unos 4 cm o de la misma longitud que los quimbombós.
2 Mezcle todos los ingredientes del *taré* en un cazo pequeño y llévelos a ebullición a fuego medio. Deje que cuezan 5 o 6 minutos; remueva para disolver el azúcar. Retire el cazo del fuego y resérvelo.
3 Mantenga las broquetas en remojo hasta el último momento. Ensarte 3 trozos de pollo bien apretados uno contra el otro en cada broqueta hasta obtener 24 broquetas. Áselas a la parrilla o la barbacoa a fuego fuerte de 3 a 4 minutos, déles la vuelta y áselas durante otros 2 o 3 minutos hasta que las 2 caras estén

ligeramente doradas. Retírelas del fuego, pincélelas con la salsa *taré* de una en una y póngalas de nuevo al fuego para que la salsa se seque. Repita el proceso más veces hasta que los trozos de pollo estén bien dorados. Como alternativa, la mitad de las broquetas pueden asarse sin salsa y con sal por encima.
4 Ensarte 3 trozos de cebolla y 2 quimbombós alternadamente hasta obtener 12 broquetas. Áselas de la misma manera que el pollo, pero menos tiempo, de 1 a 2 minutos por lado.
5 Coloque las broquetas de forma atractiva en una bandeja grande y sirvalas calientes, decoradas con los gajos de limón y la pimienta *sansho*.

Pollo guisado con calabaza

Tori to kabocha no itame-ni

Si se cocina correctamente, la calabaza kabocha tiene un maravilloso aroma a frutos secos y una textura densa y crujiente. Si se cocina tan sólo un minuto más de lo debido se vuelve húmeda y pulposa, de manera que el tiempo de cocción es especialmente importante.

PARA 4 RACIONES

3 muslos de pollo con o sin piel, deshuesados
1/2-1/3 de calabaza kabocha (de unos 450 g),
sin semillas
1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharadas de azúcar blanquilla
3 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de mirin
un poco de jengibre en juliana (opcional), para decorar

- 1** Corte los muslos de pollo en trozos del tamaño de un bocado. Quite las partes feas de la piel de la calabaza (debe dejarse la mayor parte de la piel) y córtela en trozos pequeños.
- 2** Caliente el aceite vegetal en una cacerola y saltee el pollo a fuego fuerte durante 4 o 5 minutos, hasta que esté dorado. Añádale 450 ml de agua, llévelo a ebullición y déjelo cocer tapado a fuego medio unos 10 minutos.
- 3** Añada la calabaza junto con el azúcar, el shoyu y el mirin y remueva suavemente para

que se mezclen los ingredientes. Aumente el fuego a intensidad media y continúe la cocción con el recipiente tapado otros 10 o 12 minutos o hasta que el líquido se reduzca a una cuarta parte. Retire la cacerola del fuego y deje reposar la preparación tapada durante 2 o 3 minutos para que la calabaza absorba más líquido.

4 Reparta el pollo y la calabaza en platos individuales y sirvalos calientes, adornados si se desea con el jengibre en juliana.

Pato frito con salsa Yuan

Kamo no Yuan-yaki

La salsa Yuan, mezcla de shoyu, sake y mirin, debe su nombre a su creador, Yuan, un experto del siglo XIX en la ceremonia del té. El pato está frito y simplemente se mezcla con la salsa.

PARA 4 RACIONES

4 pechugas de pato, deshuesadas pero con piel
1-2 cucharadas de aceite vegetal
un manojo de berros, para decorar
1-2 cucharadas de rodajas de jengibre en vinagre
(véase pág. 70), para decorar

PARA LA SALSA YUAN

8 cucharadas de mirin
6 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
4 cucharadas de sake

- 1** Ponga las pechugas de pato sobre la tabla de trabajo, con la piel hacia arriba, y pínchelas con una broqueta metálica para evitar que se encojan con el calor y para que la carne absorba mejor la salsa.
- 2** Caliente el aceite vegetal en una sartén a fuego medio y coloque las pechugas de pato con la piel hacia abajo. Fríalas, mientras presiona la carne de vez en cuando con un tenedor para que libere la grasa, de 4 a 5 minutos o hasta que la piel esté dorada. Déles la vuelta y continúe la cocción durante otros 1 o 2 minutos.

3 Mezcle los ingredientes de la salsa Yuan y viértalos sobre el pato. Llévelo todo a ebullición y deje que cueza a fuego medio de 2 a 3 minutos o hasta que las pechugas de pato absorban bien la salsa. Retírelas del fuego y filetee las pechugas en lonchas transversales de unos 5 mm de grosor. Repártalas en platos individuales, dispuestas sobre un lecho de berros, y sirva el plato caliente, adornado con rodajas de jengibre en vinagre.

Cazuela de pato

Kamo-nabé

HIDEAKI MORITA, cocinero y gerente del restaurante Matsumi, en Hamburgo, utiliza un pato entero para la preparación de este plato de invierno japonés. El pato es un ingrediente popular en la cocina japonesa. Se utiliza tanto el *ma-gamo*, pato silvestre o pato *mallard*, como el *ai-gamo*, un cruce entre pato común y *mallard*.

PARA 4 RACIONES

- 1 pato (aproximadamente de 1,5-2 kg)
- $\frac{1}{2}$ *hakusai* (col china)
- 4-6 *shiitake*
- 1 brote de bambú pequeño
- 1 puerro fino
- $\frac{1}{2}$ manojo de *shungiku* (hojas de crisantemo) o 150 g de espinacas
- 1 paquete de *shirataki* (fideos *konnyaku*) (unos 150 g) (opcional)
- 1 manojo de setas *enoki-dake* (opcional)
- 1 pastel de *tofu* asado (250 g), cortado en 8 dados

PARA EL CALDO DE PATO

- 1 carcasa de pato
- 3 dientes de ajo, pelados y groseramente picados
- 1 zanahoria pequeña, pelada y picada
- 5 cm de *konbu* seco (alga)
- 1 tallo de apio, groseramente picado

La cazuela de pato, en la que los comensales cuecen todos los ingredientes dispuestos en la mesa, se sazona sólo con shoyu y sal; al principio no debería ser demasiado fuerte. Un sabor demasiado intenso no sólo estropea el delicado aroma del pato, sino que la cazuela se espesa enseguida al estar todo el rato al fuego. Una vez se han acabado todos los ingredientes, se añaden los fideos, el arroz cocido o mochi asado (pastel de arroz) para que se cuezan con la sopa que ha quedado. HM

1 Pida al carnicero que le deshuese un pato; debe dejar la carne de las 2 pechugas y las 2 patas con la piel, la carcasa y los huesos de las patas. Pídale también que pique toda la carne suelta, incluidos los 2 filetes finos ligeramente adheridos a las pechugas y la carne de las alas; en otro momento pueden prepararse albóndigas de pato. Enrolle las pechugas longitudinalmente, con la piel hacia fuera, formando un cilindro delgado y envuélvalas con película de plástico. Métalas en el congelador como mínimo durante 2 o 3 horas, o desde víspera.

2 Para el caldo de pato, coloque todos los ingredientes en una cacerola grande y cúbralos con unos 2 l de agua. Justo antes de que empiece a hervir, baje el fuego y déjelo cocer de 2 a 3 horas; retire de vez en cuando la espuma que se forma en la superficie. No permita que el caldo hierva en ningún momento. Filtre sobre otra cacerola a través de un tamiz forrado con un paño fino o un papel de cocina. Separe los huesos.

3 Un par de horas antes de servir el plato, saque del congelador los rollos de pato, descongélelos de forma parcial y córtelos en lonchas finas transversales. Colóquelas en círculos en una fuente.

4 Corte el *hakusai*, las *shiitake*, los brotes de bambú y el puerro en juliana de unos 5 cm de longitud, y pique groseramente el *shungiku* o las espinacas y el *shirataki* (si lo usa). Si utiliza *enoki-dake*, retire los pies. Reparta todas las hortalizas, las setas, el *shirataki* y el *tofu* en una fuente grande.

5 Caliente el caldo de pato en un *donabe* (cazuela de barro) a fuego fuerte y sazónelo ligeramente con sal y shoyu al gusto. No sazone demasiado fuerte al principio, ya que está en el fuego y se irá espesando. Cuando empiece a hervir, añada un poco de pato, hortalizas y tofu y lleve nuevamente a ebullición. Traslade el *donabe* a un hornillo portátil colocado en la mesa y sirva la preparación con los ingredientes restantes. Los comensales se pueden servir ellos mismos y añadir el resto de los ingredientes a la cazuela en el orden que quieran.



Pollo frito

Tori no kara-agé

Tal y como sugiere el término kara-agé, que significa «fritura china», este plato es originario de China, pero hoy en día está firmemente asentado como uno de los platos más populares de la cocina casera. Este pollo frito casa muy bien con una cerveza helada en verano y con sake o shochu caliente en invierno. De hecho, es un plato muy versátil, adecuado tanto como plato principal de una cena, para picar en una fiesta o como tentempié en cualquier momento. Una vez se prueba, pasa a formar parte, sin lugar a dudas, de los platos habituales de cualquier menú.

PARA 4 RACIONES

750 g de carne de muslo de pollo con piel, desgrasado y piel suelta recortada
2 cucharaditas de zumo de jengibre
3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de sake
aceite vegetal, para freír
8-12 quingombós o espárragos, limpios
katakuriko (fécula de patata) o maicena, para enharinar
sal marina
gajos de limón, para decorar

1 Corte los muslos de pollo en trozos de unos 5 cm de lado. Mezcle el zumo de jengibre, el shoyu y el sake en un cuenco grande e incorpore los trozos de pollo. Frote los trozos de pollo con las manos y déjelos adobar 10 minutos como mínimo. Retire el pollo del adobo y póngalo sobre papel de cocina. Seque el exceso de líquido con más papel de cocina.

2 Si utiliza espárragos, córtelos en 3 o 4 trozos.

3 Caliente el aceite vegetal en un sartén grande a 160 °C y fría los quingombós o los espárragos de 1 a 2 minutos o hasta que tomen un color verde intenso. Escúrralos sobre una rejilla y sáuelos ligeramente.

4 Enharine el pollo aromatizado con el katakuriko o la maicena, sacuda el exceso, y fríalo en aceite a unos 180 °C durante

5 o 6 minutos; déle la vuelta de vez en cuando hasta que esté bien dorado. Baje el fuego y continúe la cocción otros 3 o 4 minutos o hasta que esté bien hecho. Cuando esté casi cocido, aumente de nuevo el fuego para que la superficie quede crujiente. Retire el pollo del aceite y escúrralo sobre una rejilla. Si la sartén no es lo suficientemente grande para freírlo todo de una vez, hágalo en 2 o 3 tandas.
5 Reparta el pollo y los quingombós o los espárragos en platos individuales y sírvalo caliente, adornado con los gajos de limón.

Pollo con salsa de mostaza

Tori no rosu-ni mustard sauce

AKAYUKI HISHINUMA forma parte de un grupo de cocineros jóvenes con ideas innovadoras y conocimientos adquiridos después de trabajar en diversos restaurantes japoneses punteros de Tokio. Es un cocinero serio y respetado, y su restaurante, el Tori no rosu, en Tokio, es muy popular tanto entre los japoneses como entre los no japoneses. Es también uno de los pocos cocineros que entiende de vinos, y sus menús, que varían diariamente, se acompañan de recomendaciones suyas sobre éstos.

PARA 4 RACIONES

4 pechugas de pollo con piel
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharada de mostaza en polvo
2 cucharada de arrurruz, diluido en 1 cucharada de agua
hojas de ensalada como endibia, roqueta, berros, para servir

PARA LA SALSA DE COCCIÓN

40 ml de dashi (véase pág. 56)
40 ml de sake
40 ml de mirin
40 ml de shoyu ligero (salsa de soja japonesa)

La pechuga de pollo tiende a quedar seca cuando se cocina, ya que no tiene demasiada grasa, así que he reflexionado sobre el modo de hacer que quede deliciosamente jugosa. El truco consiste en cocinarla muy poco y continuar su cocción sin calor adobándola en salsa picante. El líquido impregna el interior de la carne, lo que la hace más jugosa. Puede conservarse durante algunos días, por ello sugiero preparar más cantidad de la que se precisa para una sola comida. Si se desea, se puede utilizar carne de vacuno en lugar del pollo. Utilice un asado de unos 600 g, y cuézalo sólo de 2 a 3 minutos; enfrielo en el líquido de cocción. Obtendrá un delicioso tataki de carne (sashimi sellado). TH

1 Desgrase las pechugas de pollo y frías primero con la piel hacia abajo, en un poco de aceite vegetal, a fuego fuerte, de 4 a 5 minutos por lado o hasta que estén doradas.

2 Mezcle todos los ingredientes de la salsa en un cazo, llévelos a ebullición y cuézalos a fuego fuerte de 2 a 3 minutos, hasta que todo el alcohol se haya evaporado. Añada las pechugas de pollo y cuézalas 1 minuto. Retírelas inmediatamente del fuego. Ponga el pollo en un cuenco y vierta por encima la salsa caliente. Tápele y déjelo que absorba los aromas durante 15 minutos como mínimo. Puede dejarlo adobar varios días.

3 Corte las pechugas de pollo en lonchas finas y repártalas en 4 platos individuales. Ponga unos 110 ml de salsa en un cazo y llévelo a ebullición a fuego medio. Reduzca el fuego, incorpore la mostaza y diluya el arrurruz para espesar la salsa ligeramente. Viértala sobre las lonchas de pollo. Reparta las hojas de ensalada y sirva el plato.

Pato al vapor con salsa de miso

Kamo miso dengaku

HIROSHI MIURA, cocinero jefe del restaurante Unkai del hotel ANA, en Sídney, muestra el método de preparación de este plato tan tradicional, al tiempo que moderno. La cocina japonesa se basa en el agua, a diferencia de la cocina de otros países, basada en el aceite, hecho que en ningún plato se hace tan evidente como en el método de soasar y después cocer al vapor en una sopa, utilizado con frecuencia en Japón para preparar el pato y el pollo. Al soasar la carne, ésta conserva todos sus jugos sin que quede seca y aceitosa, mientras que al cocerla al vapor en la sopa se le añaden aromas sutiles y humedad.

PARA 4 RACIONES

- 3 pechugas grandes o 4 medianas de pato
- 450 ml de *dashi* (véase pág. 56)
- 2 cucharadas de mirin
- 2 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
- 1/2 pepino, sin semillas y cortado en juliana
- 2 cebollas tiernas, en juliana fina
- hojas verdes de ensalada, para decorar

PARA EL DENGAKU MISO

- 1 cucharada de sake
- 2 cucharadas de mirin
- 4 1/2 cucharadas de azúcar blanquilla
- 140 g de miso blanco
- 1 yema de huevo
- 1/2 cucharadita de aceite de sésamo

El pato es un alimento maravilloso para la cocina japonesa. Es carnosos pero de aroma y sabor no demasiado fuertes. Es graso, de manera que un soasado rápido a fuego fuerte reduce el contenido graso, al tiempo que conserva la jugosidad de la carne. Al cocerlo al vapor en una sopa ligeramente aromatizada se cocina la carne de forma indirecta, con lo que se consigue una carne muy tierna y aromática. El dengaku miso es una pasta dulce de miso. HM

- 1 Retire con un cuchillo el exceso de grasa de las pechugas de pato antes de practicar cortes longitudinales en la piel con un cuchillo afilado. Caliente una sartén antiadherente y fría entre 1 y 2 pechugas cada vez, con la parte de la piel hacia abajo, a fuego fuerte, de 3 a 4 minutos o hasta que estén doradas y se haya derretido parte de la grasa. Sumérjalas de inmediato en agua con cubitos de hielo para enfriarlas, escúrralas y séquelas con papel de cocina. Póngalas en un recipiente de acero inoxidable, con la parte de la piel hacia abajo.
- 2 Caliente el *dashi* en una cacerola, a fuego medio, y sazone con el mirin y la shoyu clara. No deje que hierva. Retírelo del fuego y échelo sobre las pechugas de pato. Coloque el recipiente con el pato en una vaporera y deje cocer al vapor, a fuego fuerte, durante 5 minutos, gírelas y cocínalas otros 2 minutos. Ajuste el tiempo de cocción de acuerdo con el tamaño de las pechugas. Retírelas del fuego.
- 3 Coloque las pechugas de pato sobre una tabla de trabajo, inserte una broqueta por el lateral de la pechuga hasta el interior y presione ligeramente para que salga la sangre. Seque con papel de cocina y filetee transversalmente la pechuga en lonchas de 1 cm de grosor.
- 4 Mezcle todos los ingredientes de la salsa de *dengaku miso* en un cazo pequeño, a excepción de la yema de huevo y el aceite de sésamo y póngalos a fuego medio. Remueva suavemente hasta que el azúcar se disuelva y adquiera una consistencia similar a la de la mayonesa. Este proceso llevará unos 15 o 20 minutos. No sobrecaliente. Si se espesa demasiado, añada un poco de agua. Incorpore gradualmente la yema de huevo y continúe removiendo hasta que todo esté bien mezclado. Añada el aceite de sésamo y retire la salsa del fuego.
- 5 Reparta las lonchas de carne en platos individuales sobre un lecho de *dengaku miso* y pepino en juliana y coloque la cebolla en juliana encima. Decore con las hojas verdes de ensalada (por ejemplo, roqueta, lechuga o *mizuna*) y sirva. Para comer, tome con el tenedor un poco de pepino, un poco de cebolla y un trozo de carne.





6

Carne

Tesoro familiar de patatas guisadas con carne

Kaho no niku-jaga

KENTARO es el hijo de Katsuyo Kobayashi, famosa escritora y especialista mediática en temas gastronómicos como la cocina casera; de manera que la pasión por la cocina le viene de familia. Empezó ayudando a su madre en la cocina a la tierna edad de dos años, donde se encargaba de pesar el arroz para el desayuno de la familia. El *niku-jaga* (*niku* significa «carne» y *jaga* es la abreviación del término *jaga-imo*, «patata») es uno de los platos familiares más populares en todo el país, del que a continuación Kentaro presenta su receta familiar.

PARA 4 RACIONES

200 g de carne de buey (asado)
5 patatas medianas, peladas
1 cebolla mediana, pelada
1 cucharada de aceite de sésamo
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de azúcar blanquilla
1 cucharada de mirin

En general, el niku-jaga se prepara a fuego lento y durante un tiempo prolongado, pero nuestro niku-jaga familiar, creado por mi madre Katsuyo, se cocina a fuego fuerte, lo que lo hace más rico en aromas. Es el orgullo y la alegría de nuestra familia, por lo que yo lo llamo nuestro «tesoro familiar». Es un plato sencillo, nada sofisticado, pero servido en un cuenco grande en el centro de la mesa este sabroso plato caliente convierte una aburrida cena familiar en una reunión llena de calidez. KK

1 Filetee la carne en lonchas finas y córtela en trozos del tamaño de un bocado. Para facilitar el corte fino de la carne, congele previamente la pieza y sáquela del congelador entre 30 minutos y 1 hora antes para que se pueda cortar bien. Trocee las patatas y cúbralas con agua durante 5 minutos. Corte la cebolla por la mitad y filetéela en medias lunas finas.
2 Caliente una sartén y fría la cebolla en el aceite de sésamo, a fuego fuerte, unos 3 minutos o hasta que esté blanda. Amontónela a un lado de la sartén y añada la carne en el espacio libre. Fríala hasta que cambie de color.

3 Añada la shoyu, el azúcar y el mirin y salte la carne y la cebolla durante 1 minuto.
4 Eche las patatas sobre la carne y la cebolla y añada agua hasta cubrir dos tercios de las patatas. Cuézalo todo tapado y a fuego fuerte durante 10 minutos o hasta que las patatas estén hechas. Remueva de vez en cuando para que se cuezan uniformemente.
5 Destape y remueva con suavidad hasta que prácticamente todo el líquido se reduzca. Si el líquido se evapora por completo antes de que las patatas estén hechas, añada un poco de agua durante la cocción. Sirva el plato muy caliente en un cuenco grande.



Rollitos de tempura de cerdo con cebollas tiernas

Kobuta no negi-maki tempura

SUSUMU HATAKEYAMA, el hombre que se encuentra detrás de la barra de sushi del Ikeda, uno de los restaurantes japoneses más reputados y establecidos de Londres, recibió formación no sólo como cocinero de sushi, sino de cocina internacional, en Osaka, antes de llegar a Londres a finales de la década de 1970. Habitualmente, la tempura se utiliza para pescado y verduras, pero esta tempura de cerdo constituye un sorprendente éxito, una recompensa a los esfuerzos de Hatakeyama para crear platos que sean también del agrado de los comensales no japoneses.

PARA 4 RACIONES

450 g de lomo de cerdo, sin grasa, congelado desde la víspera

1 diente de ajo, finamente rallado

6-8 cebollas tiernas, cortadas en juliana en diagonal
aceite vegetal, para freír, y aceite de sésamo no refinado (opcional)

1 trozo de *daikon* de 5 cm, pelado y rallado

2,5 cm de jengibre pelado y rallado

sal marina

gajos de limón, para decorar

PARA LA SALSA DE REMOJAR

450 ml de *dashi* (véase pág. 56)

7 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)

7 cucharadas de mirin

PARA EL REBOZADO

225 ml de agua helada

1 huevo, batido y tamizado

140 g de harina, tamizada 2 veces y guardada en la nevera desde la víspera

A diferencia de otros países, incluida China y otros vecinos de Japón, en la cocina japonesa la carne no se considera un alimento básico. Con la actual popularidad sin precedentes de la cocina japonesa, nosotros, los cocineros que trabajamos fuera del Japón, estamos constantemente ideando nuevos platos al gusto de los comensales no japoneses. Esto implica, con frecuencia, la utilización de carne, y aunque la tempura de carne puede parecer una idea descabellada, créanme, se obtiene un resultado maravilloso. Es muy buena como aperitivo, pero también como plato principal, y casa de modo excelente con arroz cocido caliente. SH

1 Saque el cerdo del congelador 2 o 3 horas antes de cocinarlo para que se descongele parcialmente. Filetéelo muy fino, en lonchas ovaladas de unos 5 mm de grosor y de un tamaño aproximado a 10 por 7 cm. Coloque una loncha sobre la tabla de trabajo, ponga media cebolla cortada en juliana en la parte más estrecha de la loncha y enróllela con fuerza. Sujete el rollito de cerdo con un mondadientes. Repita el proceso hasta obtener 11 rollitos más.

2 Prepare la salsa de remojar: mezcle el *dashi*, la shoyu y el mirin en un cazo, póngalo a fuego medio y llévelo a ebullición. Retírelo del fuego y resérvelo.

3 Caliente una buena cantidad de aceite vegetal o una mezcla a cantidades iguales de aceite vegetal y aceite de sésamo no refinado en una sartén o un *wok*.

4 Entre tanto, prepare el rebozado: mezcle el agua helada con el huevo batido y tamizado e incorpore la harina fría tamizándola de nuevo. Remueva el rebozado con suavidad varias veces con la ayuda de unos palillos

hashi o un tenedor. No bata; el rebozado debe quedar grumoso.

5 Justo antes de empezar a freír, aumente la temperatura a 170 °C o hasta que una gota de rebozado suba a la superficie sin tocar la base de la sartén. Sumerja los rollitos de cerdo de uno en uno en el rebozado y métalos con cuidado en el aceite caliente. Frialos más o menos durante 1 minuto, dándoles la vuelta varias veces, hasta que estén dorados. Escúrralos sobre una rejilla.

6 Corte cada rollito en diagonal, por la mitad, y reparta 6 mitades artísticamente en cada plato individual; cada uno de ellos irá adornado con un montoncito de *daikon* y jengibre rallados y un gajo de limón. Suele ponerse una hoja de papel japonés bajo la tempura para que absorba el exceso de aceite. Sirva el plato caliente con la salsa para remojar. Los rollitos de cerdo pueden mojar en la salsa y comerse con un poco de *daikon* y jengibre rallados, o rociados con zumo de limón o simplemente espolvoreados con sal.

Cerdo guisado en miso negro

Buta kakuni

OSHIHIRO MURATA, famoso cocinero y propietario del *ryotei* Kikunoi, en Kioto, se formó durante tres años en un restaurante de Nagoya antes de asociarse con su padre en el Kikunoi. Este plato, que se cree que es originario de Nagasaki, en Kyushu, la isla del sur, también está firmemente implantado en Kioto y era uno de los favoritos de su padre. Se ganó su popularidad en el restaurante de Nagoya y la aumentó al aprovechar las sutiles diferencias entre la cocina de Nagoya y la de Kioto.

PARA 4 RACIONES

1 cucharada de aceite vegetal
150 g de lomo de cerdo, con su corteza
2 cucharadas de salvado de arroz (opcional)
1 cucharadas de agua
1 cucharadita de miso negro
1 cucharadita de azúcar moreno
1 cucharada de sake
1 patata mediana (de unos 150 g), pelada, cocida y chafada
200 ml de *dashi* (véase pág. 56)
1 cucharadita de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
una pizca de sal
1 cucharada de arrurruz, diluida en 2 cucharadas de agua
1 trozo de *togan* (calabaza) de 7,5 cm o 1 calabacín
3 judías finas
unas gotas de mostaza, para servir

PARA LA SOPA HAPPO-JI

5 cucharadas de *dashi*
1 cucharadita de sake
1 cucharadita de mirin
1 cucharada de *kezuribushi* (virutas de bonito)

La manera que tenía mi padre de eliminar la grasa del cerdo consistía en envolverlo en corteza de bambú y hervirlo en el agua lechosa de lavar el arroz. Yo utilizo salvado de arroz mezclado con agua, método que me parece más eficaz. En Nagoya utilizan su propio miso Haccho, miso negro, para cocinar la carne; yo considero que resulta demasiado fuerte, por lo que le añado azúcar moreno como hacen en Kyushu. La carne roja es incluso más deliciosa si se come con la piel grasa; por eso, y para que a los comensales les sea más fácil comer la grasa, la disfrazo cubriéndola con una salsa de patatas machacadas. Funciona de maravilla. YM

1 Caliente el aceite vegetal en una sartén y soase el cerdo a fuego fuerte de 2 a 3 minutos por lado, hasta que esté uniformemente dorado.

2 Envuelva el salvado de arroz con un paño fino de algodón y, tras cerrar el paño con una mano, sumérjalo con la otra en una cantidad de agua suficiente como para cubrir la carne en una cacerola, de modo que desprenda su esencia en el agua. Retire el paño con el salvado de arroz. Ponga la cacerola con el agua lechosa a fuego fuerte, llévela a ebullición y déjala cocer suavemente a fuego lento de 3 a 4 horas. Hacia el final de la cocción, hierva agua en otra cacerola y cambie la carne a ésta. Continúe la cocción de la carne durante 10 minutos y retírela del fuego. Todos estos pasos pueden prepararse con 1 o 2 días de antelación.

3 Mezcle el agua, el miso negro, el azúcar y el sake en una cacerola y llévelo todo a ebullición. Añada el cerdo cocido y cuézalo a fuego muy lento de 3 a 4 horas o hasta que el cerdo haya absorbido los aromas.

4 Tamice las patatas chafadas por un tamiz fino. Caliente el *dashi*, la shoyu clara y la sal en un cazo y espese con el arrurruz diluido. Incorpore la patata chafada y remueva hasta obtener una mezcla suave y uniforme.

5 Corte el *togan* o el calabacín en trozos de 5 por 2,5 cm y cuézalo en agua ligeramente salada de 2 a 3 minutos, hasta que esté blando pero todavía crujiente. Escúrralo. Cueza las judías de la misma manera y escúrralas.

6 Mezcle el *dashi*, el sake y el mirin para la sopa *Happo-ji* en una cacerola, llévelo a ebullición y añada las virutas de pescado seco. Déjelo cocer de 1 a 2 minutos y retírelo del fuego. Cuando las virutas de pescado se asienten en el fondo del recipiente, páselo todo a otra cacerola a través de un tamiz forrado con papel de cocina. Retire las virutas de pescado. Este *dashi* sazonado y fortalecido recibe el nombre de *Happo-ji*. Lleve el *Happo-ji* de nuevo a ebullición, añada el *togan* o el calabacín y cuézalo a fuego lento 10 minutos. Retírelo del fuego, añada las judías finas y déjelo macerar de 5 a 10 minutos.

7 Corte la carne cocida con precisión en trozos rectangulares y ponga un trozo en cada plato individual. Eche por encima un poco del puré de patatas y añada una cuarta parte de cada hortaliza al lado de la carne. Acompañe el plato con un poco de mostaza.

Cerdo al jengibre

Butaniku no shoga-yaki

El cerdo y el jengibre casan muy bien, así lo confirma este sencillo plato de cerdo frito con jengibre. Ésta es otra receta popular de la cocina japonesa, tanto de la casera como de la profesional. Es tan popular que cuando en Japón se habla de shoga-yaki se hace referencia a este plato de cerdo.

PARA 4 RACIONES

2 cucharadas de azúcar blanquilla
4 bistés de cerdo (de 150 g cada uno)
150 g de judías finas, limpias
5 hojas de col blanca, cortadas en juliana fina
1-2 cucharadas de aceite vegetal
sal y pimienta

PARA EL ADOBO DE JENGIBRE

4 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de sake
2 cucharadas de mirin
2 cucharadas de zumo de jengibre

1 Frote con las manos los bistés de cerdo con el azúcar. Mezcle los ingredientes del adobo de jengibre y viértalo sobre la carne de cerdo colocada plana en un plato llano. Déjelo adobar de 10 a 15 minutos.

2 Cueza las judías finas en agua hirviendo con un poco de sal de 1 a 2 minutos, hasta que estén blandas pero todavía crujientes. Escúrralas y déjelas enfriar. Remoje la col en juliana en agua fría y escúrrala.

3 Caliente un poco de aceite vegetal en una sartén. Retire el cerdo del adobo y fríalo a fuego fuerte de 2 a 3 minutos, hasta que esté dorado por un lado. Déle la vuelta, reduzca el

fuego y fríalo tapado otros 3 o 4 minutos, hasta que esté bien cocido. Retírelo de la sartén. Añada el adobo de jengibre a la sartén y déjelo cocer a fuego medio 5 minutos para que la salsa se espese. Devuelva el cerdo a la sartén y prosiga la cocción a fuego lento durante 2 minutos para que se impregne de la salsa.

4 Caliente un poco de aceite en una sartén limpia y saltee brevemente las judías finas. Salpimiente. Coloque un bisté de cerdo sobre un lecho de juliana de col y sírvalo caliente, adornado con las judías.

Rollitos de cerdo con bardana

Butaniku no gobo-maki

Se dice que en Okinawa, la isla de mayor tamaño del archipiélago situado entre Kyushu y las Filipinas, se aprovechan todas las partes del cerdo excepto sus gruñidos. Puede que el sashimi de oreja de cerdo no seduzca a todos, pero seguro que este rollito de carne roja con bardana sí.

PARA 4 RACIONES

350 g de carne magra de cerdo (sólo carne roja), congelada la víspera
1 gobo (raíz de bardana) o 2-3 zanahorias, peladas
semillas de sésamo blancas, ligeramente tostadas

PARA LA SALSA DE COCCIÓN

300 ml de dashi (véase pág. 56)
3 cucharadas de azúcar blanquilla
2 cucharadas de mirin
5 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)

1 Saque el cerdo del congelador 2 o 3 horas antes para que se descongele parcialmente. Córtelo muy fino, en lonchas ovaladas de unos 5 mm de grosor y 12-15 por 7 cm de largo.

2 Corte el gobo o las zanahorias en trozos de 5 cm o un poco más pequeños que el trozo más reducido de cerdo. Córtelo longitudinalmente, por la mitad o a cuartos. Cuézalo en agua hirviendo ligeramente salada de 5 a 6 minutos o hasta que el gobo se ablande. Si opta por la zanahoria, cuézala durante 1 o 2 minutos y escúrrala.

3 Coloque un trozo de gobo o zanahoria en posición transversal en el extremo de uno de los trozos de cerdo, y enróllelo doblando los 2 extremos de la loncha de carne. Sujételo con un mondadientes. Repita la operación.

4 Ponga los ingredientes de la salsa en un cazo y llévelos a ebullición e incorpore los rollitos. Déjelos cocer a fuego moderado 12 minutos o hasta que la salsa se reduzca. Retírela del fuego y déjela enfriar en el cazo.

5 Corte los rollitos transversalmente por la mitad y adórnelos con las semillas de sésamo.

Buey a la parrilla

Gyuniku no sumi-yaki

En esta receta, el bisté tradicional se transforma en algo más ligero, aunque no por eso menos suntuoso y jugoso, mediante su cocción a la parrilla directamente sobre el fuego. La cocción en la barbacoa con carbón vegetal le aporta un aroma ahumado suplementario, pero también puede utilizarse el fuego de gas o eléctrico. La carne se sella rápidamente para conservar sus jugos y la grasa se derrite. Tiene lo bueno del bisté y de la carne asada. Se le podría denominar «rosbif al estilo japonés». Se sirve con una salsa dulce aromatizada con hortalizas.

PARA 4 PERSONAS

4 bistés de buey (de unos 170 g cada uno)
1/4 de pepino, cortado en juliana
3 cebollas tiernas, cortadas en juliana
2 zanahoria pequeña, pelada y cortada en juliana
1 puñado de hojas verdes de ensalada, para servir
Sal y pimienta

PARA EL TARÉ

40 ml de shoyu (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de mirín
100 ml de zumo de tomate
1 cebolla pequeña, pelada y finamente picada
1 diente grande de ajo, pelado y finamente picado
2,5 cm de jengibre pelado y finamente picado
1 zanahoria pequeña, pelada y finamente rallada
2 cucharadas de almíbar de azúcar

1 Practique unos cuantos cortes en la tira de grasa de cada bisté para evitar que se encoja durante la cocción. Ponga un poco de sal marina y pimienta recién molida en ambas caras. Sumerja el pimiento, la cebolla tierna y la zanahoria en juliana en agua fría para que queden más crujientes y escúrralos.

2 Prepare el *taré* de hortalizas: mezcle todos los ingredientes del *taré*, a excepción del almíbar, y déjelos cocer a fuego medio unos 10 minutos, sin dejar de remover, hasta que el líquido se reduzca aproximadamente en un 20 %. Incorpore el almíbar y continúe la cocción hasta que se disuelva. Filtrelo por un tamiz y déjelo enfriar.

3 Caliente una parrilla a fuego fuerte y ponga encima los bistés, de uno en uno o de dos en dos. Sepárelos inmediatamente y póngalos de nuevo en el mismo lugar para reducir la posibilidad de que la carne se pegue a la parrilla. Áselos entre 30 segundos y 5 minutos por lado, dependiendo del punto de cocción deseado. Déles la vuelta una sola vez. Retire los bistés del fuego y córtelos transversalmente en lonchas gruesas diagonales de 1 cm de grosor.

4 Reparta la ensalada verde y la juliana de hortalizas en el centro de cada plato y ponga encima de cada uno un bisté. Eche por encima la salsa *taré* y sirva el plato caliente.

Solomillo de cerdo frito con salsa de miso

Hirékatsu

El Hirékatsu es un típico nombre japonés-inglés para un plato con influencias extranjeras; en particular, el término hiré se emplea para el «solomillo» japonés y la palabra katsu significa «chuleta». Se trata de un tipo de tonkatsu, chuleta de cerdo frita, pero en el que en lugar del lomo o la chuleta se utiliza el solomillo de cerdo. Consiste simplemente en carne de cerdo empanada y frita; cocinarlo no puede ser más sencillo. Puede considerarse como la comida rápida japonesa, aunque mucho más nutritiva que las hamburguesas. El tonkatsu es uno de los platos favoritos de la cocina japonesa casera. En Japón existen numerosos restaurantes especializados exclusivamente en tonkatsu. En general, se sirve con la salsa de tonkatsu, una espesa salsa marrón, pero la salsa de miso constituye una alternativa interesante, tal como se demuestra en esta receta.

PARA 4 RACIONES

1 solomillo grande de cerdo (unos 600 g)
harina, para enharinar
2 huevos batidos
pan rallado, para empanar
aceite vegetal, para freír
1/4 de col blanca pequeña, cortada en juliana fina
sal marina y pimienta
gajos de limón y tomate, para decorar
mostaza, para servir

PARA LA SALSA DE MISO

2 cucharadas de miso
1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de mirin
2 cucharadas de sake
3 cucharadas de agua

1 Salpimiente el solomillo de cerdo y córtelo transversalmente en lonchas de 1,5 cm de grosor. Enharine los trozos de cerdo y sacuda el exceso de harina. Páselos por el huevo batido y el pan rallado para que la carne quede bien cubierta.

2 Caliente el aceite en una sartén honda o un wok a 180 °C. Fría las lonchas empanadas en el aceite caliente, de una en una o de dos en dos, durante unos 7 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén ligeramente doradas. Retírelas de la sartén y escúrralas sobre una rejilla. Aumente el fuego durante 30 segundos y vuelva a poner los filetes de dos en dos o de tres en tres en la sartén para una segunda

fritura de 1 o 2 minutos, hasta que estén bien dorados. Con esta segunda fritura se asegura de que los trozos de carne empanada queden muy crujientes y bien hechos. Escúrralos de nuevo sobre una rejilla.

3 Entre tanto, mezcle todos los ingredientes de la salsa de miso en un cazo pequeño y déjelos cocer a fuego medio de 3 a 4 minutos hasta que la salsa se espese ligeramente.

4 Reparta el filete empanado en platos individuales sobre un lecho de col cruda cortada en juliana. Decórela con unos gajos de limón y tomate y sírvalo con la salsa de miso y un poco de mostaza a un lado.



Buey y hortalizas en shoyu dulce

Sukiyaki

El sukiyaki era, probablemente, el plato japonés más conocido en el extranjero antes de que estallara el fenómeno del sushi en la década de 1990. Junto con su plato hermano, el shabu-shabu, el sukiyaki sigue siendo prácticamente el único plato de carne de la cocina japonesa conocido más allá de Japón. En ambos se utilizan lonchas de carne finas como el papel y más o menos el mismo tipo de hortalizas, cocinados en la mesa para que los comensales sirvan ellos mismos, pero la diferencia reside en el método de cocción y en las salsas. Mientras que el shabu-shabu se cocina en caldo, el sukiyaki se impregna de una salsa de shoyu dulce.

PARA 4 RACIONES

- 450 g de lomo bajo o redondo de buey
- 2 puerros finos (sólo la parte blanca)
- 8-12 shiitake frescas, sin el tallo
- 150 g de shungiku (hojas de crisantemo) o espinacas, limpias
- 1 pastel (250 g) de yaki-dofu (tofu soasado) o tofu común, cortado en 16 dados grandes
- 1 paquete (200 g) de shirataki, groseramente troceado (opcional)
- 1 manojo de enoki-daké o setas shimeji, limpias (opcional)
- un trozo de 5 cm de grasa de buey o un poco de aceite vegetal
- 2-3 cucharadas de azúcar blanquilla y un poco más para servir
- 5 cucharadas de sake
- 6 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 225 ml de dashi o agua y un poco más para servir
- 4 huevos, batidos por separado (opcional)

1 Desgrase la carne y córtela en trozos de 7 cm de anchura, 4 cm de grosor y la longitud que desee. Póngala en bolsas para congelar separadas y métalas de 2 a 3 horas en el congelador. Sáquelas del congelador 1 o 2 horas antes de empezar a cocinar o hasta que estén parcialmente congeladas. Corte la carne en lonchas lo más finas posible y colóquelas en círculo, en forma de abanico, sobre una fuente grande.

2 Corte el puerro en rodajas diagonales de 1,5 cm de grosor. Realice un corte decorativo en el sombrero de las shiitake. Reparta todas las hortalizas, las setas, el tofu y el shirataki (en caso de usarlo) de modo decorativo sobre una fuente grande.

3 Coloque una cazuela de sukiyaki o una sartén de hierro fundido sobre un hornillo portátil de gas o eléctrico situado en el centro de la mesa, junto a las fuentes con los ingredientes crudos, las jarras de dashi o agua, la shoyu, el sake y el azúcar. Derrita la grasa o añada un poco de aceite vegetal en la cazuela y remueva para que el aceite cubra todo el fondo. Cocine primero algunas lonchas de carne, añada después algunos de los otros ingredientes y vierta por encima unas 2 cucharadas de azúcar. Vierta el sake y la shoyu y añada dashi o agua al gusto. (Puede preparar una salsa con una mezcla de sake, shoyu y dashi o agua en una jarra.) Los comensales deben servirse ellos mismos sumergiendo los ingredientes en huevo batido en sus cuencos individuales y añadiendo más ingredientes a la cazuela a medida que van comiendo.

Empanadillas de carne rellenas de berenjena

Nasu no hikiniku hasami-yaki

La berenjena es una hortaliza versátil y supone una maravillosa contribución al plato si se prepara y cocina adecuadamente. Absorbe los jugos de otros ingredientes, de manera que el rico aroma de la carne constituye una buena elección como acompañamiento. En esta receta, la carne no está en el interior de la berenjena, sino en el lado de la piel. Tiene un aspecto interesante y un sabor realmente delicioso.

PARA 4 RACIONES

1-3 cucharadas de aceite vegetal
1/2 cebolla, finamente picada
1-3 berenjenas, sin el cáliz
Harina, para enharinar
Berros, para decorar

PARA EL RELLENO

400 g de buey picado y/o de cerdo (o bien sólo de un tipo o bien mitad y mitad)
1 huevo grande, batido
1 cucharadas de miga de pan fresca
1/2 cucharadita de sal
Pimienta

PARA LA SALSA PONZU (SHOYU DE CÍTRICOS)

1 cucharada de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
1 cucharadas de zumo de limón
1 cucharadas de *dashi*
1 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)

1 Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en una sartén y sofría la cebolla picada a fuego medio durante 5 minutos o hasta que esté blanda y casi transparente. Retírela del fuego y déjala enfriar.

2 Corte las berenjenas longitudinalmente en 4 o 6 porciones (según el tamaño) y practique un corte profundo vertical en el centro de la piel de cada trozo. Abra ligeramente el corte con las manos y ponga un poco de harina en las superficies cortadas.

3 Mezcle en un cuenco grande el sofrito de cebolla con los ingredientes del relleno y, con ayuda de las manos, amase bien la mezcla hasta que adquiriera una consistencia

homogénea. Divida la mezcla en tantas partes como trozos de berenjena haya y rellene cada trozo con una porción.

4 Caliente 1 o 2 cucharadas de aceite vegetal en una sartén, moviéndola para que el aceite cubra todo el fondo, y ponga dentro las berenjenas rellenas, con la parte de la piel rellena hacia abajo. Fría unos pocos trozos cada vez de 4 a 5 minutos o hasta que estén dorados, déles la vuelta, tápelos y cuézalos otros 2 o 3 minutos. Repita el proceso hasta que todas las berenjenas rellenas estén cocidas.

5 Reparta las berenjenas rellenas en platos individuales y vierta encima la salsa *ponzu*. Sirvalas calientes y decórelas con unos berros.

Empanadillas de berenjena frita con carne picada

Nasu no agé-gyoza

NAOYUKI SATO es el cocinero jefe del renovado Nadaman, en Hong Kong. Estas empanadillas son la versión japonesa del *guo-tie* chino.

PARA 4 RACIONES

- 2 berenjenas grandes
- 80 % de aceite vegetal y 20 % de aceite de sésamo, para freír
- 1 cebolla tierna, finamente picada

PARA EL RELLENO

- 125 g de cerdo picado
- 100 g de col blanca, cocida, picada
- 20 g de cebollino, finamente picado
- 1 yema de huevo pequeña
- 1/2 cucharada de sake
- 1/2 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 1/2 cucharada de mayonesa
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2,5 cm de jengibre finamente picado
- azúcar blanquilla y sal, para sazonar

PARA EL REBOZADO

- 110 ml de agua
- 1 yema de huevo pequeña
- 60 g de harina

PARA EL MOMIJI-OROSHI

- 1 trozo de *daikon* de 5 cm, pelado
- 2-3 chiles rojos, partidos por la mitad y sin semillas

PARA LA SALSA

- 140 ml de *dashi* (véase pág. 56)
- 1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 1 cucharada de mirin

Las empanadillas son una de las comidas cotidianas más populares, incluso en Japón, y se me ocurrió la idea de utilizar la berenjena en lugar de unas tortitas de harina para hacer las empanadillas más ligeras y frescas. Si puede, utilice berenjenas gruesas; de no ser posible, filetee la berenjena ligeramente en diagonal para obtener lonchas más grandes. El condimento momiji-oroshi consiste en daikon rallado con chile. Su significado literal es «hoja de arce rallada», y gracias a él se establece una conexión entre el color rojo y las hojas del arce en otoño. NS

1 Corte las berenjenas de forma transversal en 16 o 20 rodajas de unos 2 mm de grosor. Mezcle los ingredientes del relleno con las manos hasta obtener una consistencia homogénea. Coloque una cucharadita de la mezcla en el centro de cada rodaja de berenjena. Doble la berenjena por la mitad, de manera que la carne quede como relleno, y forme medias lunas. Cierre bien por los bordes; utilice un mondadientes para asegurar la empanadilla en caso de que sea necesario.

2 Prepare el rebozado mezclando con suavidad el agua con la yema de huevo y la harina. Pase las empanadillas de berenjena por el rebozado y fríalas en la mezcla de aceite vegetal y aceite de sésamo, a 170 °C, de 6 a 7 minutos, déles la vuelta una vez, hasta que estén doradas. No fría demasiadas a la vez; hágalo en tandas de 3 o 4.

3 Prepare el *momiji-oroshi*: introduzca un palillo (por ejemplo, un *hashi*) longitudinalmente en la superficie cortada del *daikon* para realizar 4 o 5 agujeros profundos. En caso necesario, cuartee longitudinalmente cada mitad de chile. Introduzca los trozos de chile en los agujeros realizados en el *daikon*. Ralle el *daikon* con suavidad de manera que al mismo tiempo se ralle el chile; procure que no se salga.

4 Ponga el *dashi*, la shoyu y el mirin en un cazo y llévelos a ebullición. Reparta la salsa en 4 cuencos individuales.

5 Reparta las empanadillas de berenjena en platos individuales, junto con un pequeño montón de *momiji-oroshi* colocado sobre un lecho de cebolla tierna finamente picada, y sirvalas con la salsa. El comensal debe mezclar el *momiji-oroshi* y la cebolla tierna con la salsa y meter en ella las empanadillas antes de comerlas.





7

Huevos y tofu

Bolitas de tofu y gambas fritas con salsa de *dashi*

Hiryozu no agedashi

TAKAYUKI HISHINUMA muestra en esta receta cómo preparar un apetitoso y picante *hiryozu* con el que el *ganmodoki* ordinario no puede compararse. Mientras que, en general, el *ganmodoki* se vende precocinado, el *hiryozu* (o *hirousu*) es un *ganmodoki* (literalmente «parecido a la mirada de pato») de preparación casera y que consiste en tofu y algunas verduras.

PARA 4 RACIONES

1 pastel firme de tofu
unos manojos de setas *kikurage*, remojadas en agua
1 zanahoria
16-20 nueces de ginkgo, peladas
10 gambas, peladas y sin el conducto intestinal
1 trozo de *yamato-ito* (ñame) (de unos 60 g), pelado (opcional)
aceite, para freír
150 g de setas orellanas
1 trozo de *daikon* de 5 cm, pelado y rallado
2,5-4 cm de jengibre pelado y rallado
sal

PARA LA SALSA DE TEMPURA

200 ml de *dashi* (véase pág. 56)
3 1/2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
3 1/2 cucharadas de mirin

Para preparar un hiryozu crujiente, con el interior suave y esponjoso, debe extraerse el exceso de agua del tofu antes de cocinarlo. Si este paso no se realiza correctamente, no se freirá bien y se obtendrá un hiryozu húmedo. Por otra parte, si se extrae demasiada agua del tofu, éste se pondrá duro y seco. El mejor método es ponerle encima un peso tres veces mayor al suyo y dejar que el agua se escurra lentamente durante unas 12 horas. TH

1 Envuelva el tofu con un paño de té limpio y enróllelo en un *makisu* (esterilla de bambú para enrollar sushi); éste es el modo tradicional de escurrir el tofu. Coloque un peso (una piedra o una lata cerrada) encima y deje escurrir el agua durante toda la noche. Perderá una tercera parte de su volumen original.
2 Limpie las *kikurage* y córtelas en juliana fina, al igual que la zanahoria, que debe cortar en tiras de unos 5 cm de longitud.
3 Cueza las nueces de ginkgo en agua hirviendo, hasta que estén blandas, y escúrralas.
4 Seque las gambas, píquelas y cháfelas finamente con un tenedor sobre una tabla de trabajo. Póngalas en un *suribachi* (mortero japonés), añada una pizca de sal y maje con suavidad con un *surikogi* (mano de mortero japonesa) o recurra a un robot. Incorpore el tofu escurrido, trocéelo con las manos y májelo junto con las gambas hasta obtener una pasta consistente y uniforme.

5 Ralle el *yamato-ito* (si lo utiliza) hasta obtener aproximadamente una cucharada sopera, y añádala a la mezcla de gambas y tofu. Incorpore las *kikurage*, la zanahoria y las nueces de ginkgo y mézclelo todo bien. Tome un puñado de la mezcla y forme una bola del tamaño de una pelota de golf. Repita la operación hasta acabar toda la pasta.
6 Caliente abundante aceite en un *wok*, a una temperatura moderada (aproximadamente a 120 °C), y fría las bolitas de tofu, unas pocas cada vez, hasta que estén doradas. Fría las orellanas hasta que estén doradas. Escurra bien las bolitas y las setas.
7 Mezcle los ingredientes de la salsa de tempura en un cazo y llévelo a ebullición. Coloque 2 o 3 bolitas de tofu y 2 o 3 trozos de seta en cada cuenco individual. Sirva el plato caliente, adornado con el *daikon* y el jengibre rallado y vierta la salsa por encima.



Empanadillas de *yuba* con salsa de tofu al sésamo

Yuba no gyoza goma-tofu aé

LINDA RODRIGUEZ se formó inicialmente en la cocina francesa clásica, en el restaurante Maison Lacour, bajo la atenta mirada de su mentora, Jacqueline Greaud. Ésta también le enseñó cocina china, tailandesa, vietnamita e india, además de cocina cajun. Durante los tres años previos a la inauguración del restaurante Bond Street de Nueva York, en 1998, del cual es cocinera ejecutiva, trabajó en el Nobu, tanto en el de Nueva York como en el de Londres.

PARA 4 RACIONES

8 hojas de *yuba* (piel de tofu) (de unos 14 por 15 cm)
8 tiras de *kanpyo* (calabaza seca) (de unos 20 cm de longitud) (opcional)

PARA EL RELLENO

1/2 cebolla mediana, finamente picada
1 cucharada de aceite vegetal
2,5 cm de jengibre, finamente picado
1 diente de ajo, finamente picado
150 g de pollo picado
1/2 zanahoria pequeña, en juliana fina
50 g de champiñones o cualquier otra seta (véase *matsutake* en la fotografía) picados finamente
1 tomate, en dados pequeños
50 g de espinacas, groseramente picadas
2 hojas de menta
1 cucharada de piñones, tostados
1/2 cucharadita de Cayena
1 cucharada de salsa de pescado tailandesa
sal y pimienta

PARA LA SALSA DE TOFU AL SÉSAMO

1/2 pastel de tofu sedoso (125 g)
2 cucharadas de puré de sésamo
un poco de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharadita de azúcar blanquilla

Éste es otro de los platos populares de nuestro restaurante, el Bond Street. Lo he mantenido en la carta desde la inauguración del establecimiento y no puedo retirarlo porque es uno de los que más me piden. Aunque es una empanadilla, es original en lo referente al aroma y a la presentación. El kanpyo, utilizado en este caso para atar las empanadillas, es una tira de calabaza seca y uno de los útiles ingredientes exclusivos de la cocina japonesa. Este plato puede comerse caliente o frío. En Bond Street cocemos las empanadillas al vapor y las servimos con salsa de tofu al sésamo. LR

1 Ponga en remojo las hojas de *yuba* en abundante agua, durante 10 minutos, y escúrralas. Humedezca el *kanpyo*, frótelo con un poco de sal y lávelo con agua. Escúrralo.

2 Saltee la cebolla en una sartén caliente con 1 cucharada de aceite hasta que casi esté transparente. Añada el jengibre y el ajo y continúe rehogando. Incorpore la carne de pollo picada y déjela cocer 2 o 3 minutos. Añada la zanahoria y las setas, sofríalas 2 o 3 minutos y añada los otros ingredientes del relleno. Cuézalos de 1 a 2 minutos más, rectifique la sal y la pimienta y retire la mezcla del fuego. Póngala en un plato y déjela enfriar. Una vez fría, refrigérela en la nevera.

3 Prepáre la salsa de tofu al sésamo mezclando todos los ingredientes en un robot de cocina o una batidora. Rectifique la condimentación.

4 Una vez que la mezcla del pollo esté fría, coloque una octava parte en el centro de cada hoja ablandada de *yuba*, doble la hoja por la parte más larga para cubrir la mezcla de pollo y enróllela de manera que el relleno quede completamente envuelto. Repita este proceso hasta acabar las hojas de *yuba* y el relleno de pollo.

5 Asegure cada empanadilla de *yuba* atándola con una tira de *kanpyo* (si no lo utiliza, déjela sin atar) y colóquelas en un plato grande. Déjelas cocer en una vaporera a fuego fuerte durante 5 o 6 minutos. Retírelas de la vaporera.

6 Coloque 2 empanadillas de *yuba* en cada plato individual y sirvalas calientes con la salsa de tofu al sésamo.



Tofu frito con anguila *kabayaki*

Age-dofu to kabayaki no an-kake

SUSUMU HATAKEYAMA es el cocinero del restaurante Ikeda, de Mayfair, Londres. Esta receta forma parte de la carta clásica de muchos restaurantes japoneses del extranjero. El tofu fresco tiene un aroma muy sutil, pero para muchos occidentales puede resultar demasiado ligero y soso. Con frecuencia se prepara frito para añadirle una textura crujiente, además de consistencia y peso, pero esta receta va más allá para aportarle riqueza con la adición de la anguila *kabayaki*. Es muy popular y gusta tanto al japonés como al no japonés.

PARA 4 RACIONES

2 pasteles de tofu firme (250 g cada uno)
 2 cebollas tiernas, en juliana fina
 3-4 cucharadas de *katakuriko* (fécula de patata)
 o arrurruz, para enharinar
 aceite vegetal, para freír
 1 *unagi* (anguila) o *anago* (anguila de mar) *kabayaki*
 pequeño (por ejemplo, anguila asada a la parrilla
 o cocida con shoyu dulce, véase pág. 9)
 pasta de *wasabi*, para decorar

PARA LA SALSA AN

400 ml de *dashi* (véase pág. 56)
 2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
 2 cucharadas de mirin
 1 cucharada de sake
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
 2 cucharadas de *katakuriko* (fécula de patata)
 o arrurruz, diluidas en 2 cucharadas de agua

Ésta es una de las recetas desarrolladas fuera de Japón para adaptarse a los gustos occidentales que hace del tofu de sabor simple y más bien neutro un plato más jugoso. El tofu y la anguila kabayaki, dos aromas y texturas radicalmente distintos, se unen complementando mutuamente su sabor. En Japón, el tofu no se prepara frito en este plato, aunque en ocasiones se elabora con kabayaki y cocido al vapor. SH

1 Escorra el exceso de agua del tofu colocando una tabla de trabajo encima con un peso (como una lata de conserva llena) entre 30 y 60 minutos. Ponga la cebolla cortada en juliana fina en agua con hielo. Con ello se refresca y queda más crujiente. En el momento de servirla, escúrrala y séquela con papel de cocina.

2 Una vez el tofu ha eliminado toda el agua y su consistencia es más firme, corte cada pastel en 4 piezas. Reboce los trozos con el *katakuriko* o el arrurruz y sacuda el exceso. Sumérjalos cuidadosamente en aceite caliente (unos 180 °C) y fríalos de 4 a 5 minutos o hasta que estén dorados. No ponga demasiados trozos en el aceite de una vez; fría sólo 2 o 3 trozos cada vez. Escúrralos sobre una rejilla o un papel de cocina y manténgalos calientes.

3 Ponga todos los ingredientes de la salsa *an* en un cazo, excepto el *katakuriko* o el arrurruz, llévelos a ebullición a fuego fuerte y baje el fuego. Eche con cuidado el *katakuriko* o el arrurruz diluido, sin dejar de remover, con el fin de espesar la sopa (esta sopa espesa y sazonada recibe el nombre de *an*). Retírela del fuego y manténgala caliente.

4 Corte la anguila *kabayaki* en 8 trozos del tamaño de un bocado, similar a la cara superior de los trozos de tofu fritos, y áselos ligeramente bajo el gratinador o en el horno microondas hasta que la superficie quede crujiente.

5 Coloque 2 trozos de tofu en cada plato individual, ponga un trozo de *kabayaki* sobre cada trozo de tofu y vierta encima la salsa *an* caliente. Decore con la cebolla en juliana y un poco de pasta *wasabi* encima y sirva el plato inmediatamente.

Tofu casero

Zaru-dofu [v]

AKIHIRO KURITA, joven cocinero de Kioto, nos revela el secreto para preparar un tofu sencillo. Para la elaboración de este tofu se necesita un *zaru* grande (bandeja con entramado de bambú). Su popularidad aumenta día a día en Occidente, en especial entre los vegetarianos. Existen diversos tipos de tofu que se encuentran en supermercados y tiendas de productos orientales, pero ninguno es tan fresco y delicioso como el preparado en casa.

PARA 4-8 RACIONES

- 1 kg de judías de soja, remojadas en abundante agua desde la víspera
- 4 l de agua mineral
- 1 trozo de algodón o una gasa doblada (de unos 30 cm de lado)
- 1 trozo de algodón o una gasa doblada (de unos 50 cm de lado)
- 1 cucharada de *nigari* (agente coagulante de tofu)
- 1 cucharada de agua

Para un auténtico cocinero japonés, el tofu es uno de los productos de manipulación más difícil, y su complejidad es mayor de la que cabría esperar. No obstante, este tofu casero es fácil de elaborar, siempre que se sepa hacer exudar adecuadamente la leche de soja. Si le parece que no se produce la coagulación, elabore en su lugar bolitas de tofu fritas. Escorra el exceso de agua del tofu poniéndole un peso encima, añada un poco de harina y forme bolas pequeñas. Seguidamente frías. Asimismo, una vez retirada la leche, puede comerse la pulpa. Para ello, saltéela con verduras precocidas cortadas en juliana. AK

1 Al remojarlos durante toda la noche, el volumen de los granos de soja aumentará hasta alcanzar unos 3 l. Elimine el agua del remojo. Ponga 500 ml de la soja remojada junto con 300 ml de agua mineral en un robot o en el vaso de la batidora y triture bien, hasta obtener una pasta suave y cremosa. Pase la soja triturada a un cuenco grande. Repita este proceso otras 5 veces, hasta triturar toda la soja.

2 Ponga los 2 l restantes de agua mineral en un cuenco grande. Coloque el paño de algodón o la gasa doblada estirada sobre la palma de una mano encima del cuenco. Eche un cucharón de la soja triturada en el paño y envuélvala con fuerza. Asegure el extremo suelto del paño con la otra mano. Estrújelo varias veces con la mano libre para obtener la leche de soja, que goteará en el cuenco con el agua, hasta que la soja triturada se convierta en una pulpa seca dentro del paño. Es posible que deba introducirse el paño en el agua y que haya que continuar estrujándolo. Pase la pulpa del paño a otro cuenco y sepárela o consúmala en otro momento. Repita el proceso hasta acabar con toda la pasta de soja triturada. Retire la espuma que aparezca en la superficie.

3 Coloque un paño grande de algodón (o una gasa doblada) en un tamiz y filtre la leche de soja sobre una cacerola. Estruje el paño para

escurrir la mayor cantidad de leche posible y retire la pulpa que queda en el paño (o consúmala en otro momento). Ponga la cacerola dentro de otra de mayor tamaño con agua hirviendo. Déjela cocer a fuego medio durante 10 o 15 minutos, hasta que la leche de soja esté hecha. Retire la espuma de vez en cuando. Una vez cocida, desprenderá un aroma ligeramente dulce y podrá consumirse como leche de soja. Retírela del fuego y déjela enfriar.

4 Diluya el *nigari* en un cuenco grande, en la misma cantidad de agua, y vierta la leche de soja templada (70-73 °C) desde una buena altura, de manera que el agua con el *nigari* se mezcle rápidamente con la leche de soja. Tápelos y déjelo reposar durante 30 minutos, hasta que cuaje ligeramente. El tofu ligeramente cuajado recibe el nombre de *oboro-dofu* y en esta etapa puede consumirse con shoyu y pasta de *wasabi*.

5 Vierta el *oboro-dofu* sobre un *zaru* (bandeja con trama de bambú) y déjelo escurrir unos 30 minutos. El *zaru-dofu* estará listo para consumirse frío con shoyu mezclado con *wasabi* o jengibre rallado y cebollas finamente picadas.

Tofu de huevo con gambas

Ebi-iri tamago-dofu

A decir verdad, el tofu de huevo no es en realidad tofu, sino una mezcla del tipo de las natillas de huevo y la sopa de dashi, con la forma y la textura del tofu. Constituye un entremés popular que se come frío en verano y caliente en invierno. Las gambas aportan textura y color a este plato.

PARA 4 RACIONES

4 gambas gigantes con su caparazón y sin el conducto intestinal; éste se extrae con ayuda de un mondadientes insertado debajo de la piel
un chorrito de sake
5 huevos grandes, batidos
300 ml de *dashi* (frío) (véase pág. 56)
1 cucharadita de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
1 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de mirin
2,5 cm de jengibre, pelado y finamente rallado
sal

PARA LA SALSA

400 ml de *dashi* (véase pág. 56)
2 cucharadas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de mirin

1 Cueza las gambas en un poco de agua salada y un chorrito de sake, durante 1 o 2 minutos, hasta que la cáscara adquiera un color rojo intenso. Se encogerán tomando una forma redondeada. Escúrralas y póngalas de inmediato bajo el grifo para que se enfrien rápidamente. Pele y abra cada gamba en sentido horizontal en dos discos finos.

2 Mezcle ligeramente los huevos batidos con el *dashi*, la shoyu, la sal marina y el mirin y páselo por un tamiz de trama fina. Vierta la mezcla, reservando 2-3 cucharadas, en un molde metálico oblongo de aproximadamente 18 por 16 por 6 cm cubierto con una tapa envuelta en un paño y déjela cocer al vapor a fuego fuerte unos 10 minutos, hasta que cuaje. Si coloca un par de *hashi* (palillos japoneses) entre el molde y el fondo de la vaporera, el fuego fuerte no entrará en contacto con el fondo del molde y el calor se repartirá más uniformemente.

3 Cuando la superficie del «tofu» de huevo esté ligeramente cuajada, coloque los 8 trozos de gamba repartidos por encima. Eche las 2 o 3 cucharadas reservadas de la mezcla y póngalo todo de nuevo en la vaporera, con la tapa, y déjelo cocer al vapor a fuego medio otros 12 o 15 minutos. Cubra la tapa con un paño de algodón y déjelo cocer al vapor con la tapa ligeramente abierta. Cuando el «tofu» de huevo esté cuajado, retírelo del fuego y déjelo enfriar.

4 Mezcle los ingredientes de la salsa en un cazo y llévelo todo a ebullición.

5 Desmolde el «tofu» de huevo y córtelo en 8 trozos de igual tamaño. Ponga 2 trozos en cada cuenco individual y vierta la salsa por encima. Sirvalo caliente o frío y decórelo con un poco de jengibre rallado por encima.

Tofu frito con salsa *dashi* vegetal

Agedashi-dofu [v]

Habitualmente, el agedashi-dofu se elabora con salsa dashi de pescado, pero como ésta es una receta vegetariana, en su lugar puede utilizarse caldo vegetal o el agua de remojo de las shiitake. Por supuesto, si no se es vegetariano también puede utilizarse dashi de pescado ordinario.

PARA 4 RACIONES

- 2 pasteles de tofu firme (de 250 g cada uno)
- 4 cucharadas de harina de arroz o trigo
- 4 cucharadas de fécula de patata o maicena
- aceite vegetal, para freír
- 1 trozo de *daikon* de 7 cm, pelado y finamente rallado
- 2,5 cm de jengibre, pelado y finamente rallado
- 1-2 cebollas tiernas, picadas finas, para decorar
- flores de *shiso*, para decorar (opcional)

PARA LA SALSA

- 6 cucharadas de *dashi* (véase pág. 56)
- 3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 2 cucharaditas de azúcar blanquilla

1 En primer lugar, escurra la mayor cantidad de agua posible del tofu. Para ello, envuelva el tofu en un *makisu* (esterilla de bambú para enrollar sushi) o un paño de algodón y déjelo sobre una tabla ligeramente inclinada (de manera que el agua pueda escurrirse) con otra tabla y un peso encima, durante 1 hora. Retírelo del envoltorio y córtelo en 4 trozos. Páselos por una mezcla de harina de arroz o trigo y fécula de patata o maicena y sacuda el exceso.

2 Caliente el aceite en una sartén a 180 °C. Sumerja con cuidado los trozos de tofu en la sartén, 2 o 3 cada vez, y fríalos entre 3 y 4 minutos; déles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén dorados en toda su superficie.

3 Mientras frie el tofu, mezcle todos los ingredientes de la salsa en un cazo a fuego medio, hasta que esté caliente y el azúcar se haya disuelto. Reparta la salsa en 4 cuencos individuales y ponga 2 trozos del tofu frito en cada uno de ellos. Coloque un poco de *daikon* y jengibre rallados encima y adorne el plato con la cebolla finamente picada y las flores de *shiso* a un lado.



Koya-dofu frito con *shinjo* de pescado

Koya-dofu to *shinjo* no hasami-age

Shinjo es un término general para el pescado blanco o la gamba finamente picados y cocidos al vapor o fritos, una especie de terrina japonesa. Para la elaboración de shinjo también se utiliza pollo picado, en cuyo caso recibe el nombre de tori-shinjo (shinjo de pollo). En esta receta, el shinjo se coloca, a modo de emparedado, entre dos trozos de Koya-dofu (tofu liofilizado) y después se frie.

PARA 4 RACIONES

PARA EL SHINJO

150 g de bacalao o cualquier pescado blanco, sin piel ni espinas

1/2 yema de huevo, batida

3 cucharadas de aceite vegetal

2 *shiitake* secas, remojadas en agua desde la víspera

16-24 nueces de ginkgo en conserva (opcional)

60-75 g de carne de cangrejo

sal y pimienta

4 pasteles (tamaño estándar, de aproximadamente

7 por 5 por 2,5 cm) de *Koya-dofu*

katakuriko (fécula de patata) o maicena, para enharinar

aceite vegetal, para freír

2 cucharadas de sake

2 cucharadas de mirin

2 cucharadas soperas de shoyu clara (salsa de soja japonesa)

sal

hojas verdes de ensalada, para decorar

1 Chafe la carne de pescado hasta obtener una pasta muy fina con la ayuda de un *suribachi* y un *surikogi* (mortero y mano de mortero japoneses) o un mortero y una mano de mortero ordinarios grandes. Ponga la yema de huevo batida en un cuenco pequeño y añada de modo gradual el aceite vegetal, poco a poco y sin dejar de remover, hasta obtener una crema de huevo. Incorpórela a la pasta de pescado y mézclelo todo bien.

2 Escorra las *shiitake* (guarde el líquido para un uso posterior) y córtelas en juliana fina. Añádalas a la pasta de pescado, junto con las nueces ginkgo (si las usa) y la carne de cangrejo, y mézclelo todo bien. Salpimiente ligeramente.

3 Sumerja el *Koya-dofu* en agua 15 segundos, escúrralo y estrújelo para eliminar la mayor cantidad posible de agua. Corte cada pastel horizontalmente en 2 trozos finos y rebócelos con el *katakuriko* o la maicena, procurando que queden bien cubiertos. Coloque una cuarta parte del *shinjo* sobre cada trozo de *Koya-dofu* y cúbralo con otro trozo para obtener 4 emparedados de *shinjo* con el *Koya-dofu*. Enharine ligeramente

la parte expuesta del *shinjo* con *katakuriko* o maicena.

4 Caliente un poco de aceite vegetal en una sartén, a fuego medio, hasta unos 160 °C, y sumerja con cuidado los emparedados de *Koya-dofu* y *shinjo* de 7 a 8 minutos o hasta que estén hechos y dorados por ambos lados. No fría más de 2 o como mucho 3 al mismo tiempo. Escúrralos sobre una rejilla o papel de cocina. Colóquelos en un colador y eche por encima agua hirviendo para eliminar el exceso de aceite.

5 Ponga en un cazo el agua de remojo de las *shiitake* y, si es necesario, añada un poco más de agua para conseguir unos 400 ml. Lleve a ebullición y sazone con el sake, el mirin, la shoyu y la sal. Baje el fuego, añada el *Koya-dofu* y déjelo cocer todo durante unos 15 o 20 minutos, dándole la vuelta con frecuencia, hasta que haya desaparecido casi todo el líquido. Retire el cazo del fuego y deje enfriar.

6 Corte cada *Koya-dofu* con *shinjo* en 4 trozos y colóquelos sobre un lecho de ensalada verde en 4 platos individuales. Sirvalos calientes o fríos.

Koya-dofu frito rebozado con huevo

Koya-dofu no tamago tsuke yaki [V]

Se dice que el Koya-dofu (tofu liofilizado) fue desarrollado por los monjes del monte Koya, de ahí su nombre. Su aroma es muy distinto al del tofu fresco, pero como su textura es firme y esponjosa puede cocinarse junto con otros ingredientes. El rebozado de huevo aporta un color y un aroma atractivos al aspecto algo soso del Koya-dofu.

PARA 4 RACIONES

2 pasteles (tamaño estándar, de aproximadamente 7 por 5 por 2,5 cm) de Koya-dofu
500 ml de caldo vegetal
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de azúcar blanquilla
1 cucharada de mirin
2 cucharaditas de maicena
2 huevos, batidos
1 cucharada de perejil finamente picado
2 cucharadas de aceite
sal
roqueta, para decorar

1 Por lo general, el Koya-dofu se vende en paquetes junto con la sopa de sobre, en la que puede cocerse el Koya-dofu de acuerdo con las instrucciones del envase antes de cocinarlo con otros ingredientes. No obstante, la sopa de sobre suele contener dashi de pescado, por lo que en caso de ser vegetariano conviene cocer el Koya-dofu en una combinación de caldo vegetal, shoyu, azúcar y mirin.

2 Ecurra ligeramente el líquido del Koya-dofu cocido, córtelo horizontalmente en 2 porciones finas y corte cada una en 8 triángulos pequeños.

3 Añada la maicena y un pellizco de sal a los huevos batidos, remueva bien hasta que la maicena se haya disuelto e incorpore el perejil picado. Reboce los triángulos de Koya-dofu en la mezcla.

4 Fría el Koya-dofu rebozado en una sartén con un poco de aceite de 1 a 2 minutos por lado. Escúrralo sobre papel de cocina y reparta los 8 triángulos de Koya-dofu en 4 platos individuales sobre un lecho de roqueta.

Cazuela de tofu con ostras y hojas de crisantemo

Kaki to shungiku no yu-dofu

El yu-dofu (tofu cocido), un plato familiar estrella en invierno, consiste por lo general en simple tofu cocido en agua de konbu. Se come mojado en shoyu con jengibre rallado y cebolla finamente picada. Con la adición de las ostras y el shungiku, este plato sencillo se transforma en otro más consistente, adecuado para los niños en edad de crecimiento.

PARA 4 RACIONES

1 pastel (250 g) de tofu, cortado en trocitos
12 ostras o vieiras
katakuriko (fécula de patata) o maicena (para
 enharinar)
250 g de *shungiku* (hojas de crisantemo) o espinacas
10 cm de *konbu* (alga) seca

PARA SERVIR

8 cucharadas de shoyu
4 cucharadas de *ponzu* (shoyu de cítricos ya
 preparado) o zumo de limón o lima
1 trozo de *daikon* de 5 cm, pelado y rallado
2 cebollas, finamente ralladas
2,5 cm de jengibre, pelado y finamente rallado

1 Blanquee el tofu en agua hirviendo, durante 30 segundos, y escúrralo. Limpie con cuidado las ostras o las vieiras, Enharínelas con el *katakuriko* o la maicena y sacuda el sobrante. Corte el *shungiku* o las espinacas a mano en trozos del tamaño de un bocado.

2 Coloque el *konbu* en un *donabe* (cazuela de barro) o una cacerola ancha y baja con abundante agua y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego y ponga el tofu, las ostras o las vieiras y el *shungiku* o las espinacas encima del *konbu*. Déjelo cocer suavemente a fuego medio

durante 2 o 3 minutos, hasta que las ostras o las vieiras estén justo cocidas, y colóquelas en el centro de la mesa.

3 Cada comensal puede mezclar unas 2 cucharadas de shoyu, 1 cucharada de *ponzu* o zumo de limón o de lima (o una mezcla de ambos zumos), un poco de *daikon* y de cebolla rallados en un cuenco individual. Puede servirse mojando el tofu, las ostras o las vieiras y el *shungiku* o las espinacas en la salsa.

Tortilla japonesa

Tamago-yaki [v]

Se dice que un restaurante de sushi se juzga por su tamago-yaki. Probablemente se debe a que éste es el único ingrediente que se prepara en el restaurante; todos los demás tienen un mismo origen, el mercado de pescado. Asimismo, aunque el tamago-yaki es uno de los platos más simples, el resultado evidencia con más claridad que otros platos la experiencia del cocinero. He aquí el método básico para la preparación del tamago-yaki.

PARA 4 RACIONES

4 huevos medianos o 4 grandes y 1 yema, batidos
1 cucharada de azúcar blanquilla
1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa), y algo más para servir
1 cucharada de mirin
1 aceite vegetal, para aceitar
1 trozo de *daikon* de 3-5 cm, pelado y finamente rallado, para decorar
1 brécol cocido, para decorar

1 Con la ayuda de un tenedor, rompa la clara de los huevos batidos lo más pequeña posible y tamícela. Añada el azúcar, el shoyu y el mirin y remueva bien hasta que el azúcar se disuelva. No bata o forme burbujas.

2 Caliente una sartén rectangular (12 por 20 cm) o una sartén normal de 18-25 cm con fuego moderado, y vierta un poco de aceite vegetal. Repártalo uniformemente por todo el fondo y elimine el exceso con papel de cocina tras comprobar que la superficie está absolutamente lisa. Conserve el papel aceitado sobre un plato.

3 Reduzca el fuego, eche una cuarta parte de la mezcla de huevo y repártala de modo uniforme sobre el fondo de la sartén. Si enseguida aparecen burbujas grandes de aire, es posible que la sartén esté demasiado caliente. En este caso, retírela del fuego y vuelva a ponerla cuando el huevo empiece a cuajar. Rompa las burbujas de aire con un tenedor y, una vez que el huevo esté completamente cuajado, enrolle la capa de huevo dándole unas 2 o 3 vueltas con ayuda

de unos *hashi*, trabajando desde el extremo más alejado hacia usted; después, lubrique el fondo de la sartén con el papel aceitado y empuje el rollo de huevo hacia el otro lado. De nuevo y mediante el papel aceitado, aceite la zona donde se encontraba el rollo de huevo, eche una tercera parte del resto de la mezcla de huevo, repártala de modo uniforme en el fondo de la sartén y separe el rollo de huevo de la sartén para que la mezcla cubra también la zona donde éste descansaba. Cuando el huevo empiece a cuajar, enróllelo de nuevo utilizando el primer rollo como centro. Repita este proceso de aceitado y enrollado 2 veces más, hasta acabar el resto de la mezcla de huevo. Retire los rollos de la sartén y déjelos enfriar.

4 Una vez que el *tamago-yaki* esté lo bastante frío como para poder manipularlo, córtelo en 8 trozos. Coloque 2 trozos en cada plato individual y decórelos con un montoncito de *daikon* rallado con unas gotas de shoyu encima y el brécol cocido. Sirva el plato caliente o frío.

Huevo al horno en Horaku

Tamago Horaku-yaki

YOSHIHIRO MURATA, famoso cocinero y propietario del ryotei Kikunoi, en Kioto, presenta su versión moderna del clásico *Horaku-yaki*, para el que se utiliza un tipo especial de cazuela de barro. En su lugar puede emplearse cualquier tipo de fuente refractaria. Este plato tiene un aspecto muy moderno e incluso influencias extranjeras, si bien el método de hornear los huevos en un *Horaku* se utiliza desde hace mucho tiempo en Kioto.

PARA 4 RACIONES

- 1 anguila, desespina y fileteada
- 2 cucharadas de sake
- 2 cucharadas soperas de mirin
- 1/2 cucharada soperas de shoyu clara y 1/2 de oscura (salsa de soja japonesa)
- o 1/2 (aproximadamente 60 g) de anguila *kabayaki* preparada (véase pág. 19)
- 1/2 zanahoria pequeña, pelada
- 10 g de setas *kikurage*, remojadas en agua y finamente picadas
- 110 ml de *dashi* (véase pág. 56)
- 1 *yurine* (bulbo de lirio comestible) (véase fotografía) (opcional)
- 20-24 g de nueces de ginkgo, peladas (opcional)
- 1/2 *matsutake* pequeño o 4 *shiitake* frescas, fileteados finamente
- 4 ramitas de *mitsuba* u hojas de espinaca
- unas gotas de zumo de *yuzu* o de limón, para servir sal

PARA LA SALSA DE HUEVO

- 4 huevos batidos
- 600 ml de *dashi* (véase pág. 56)
- 1 cucharada de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
- 2 cucharadas de mirin
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Cuando probé en Francia por primera vez el suflé, pensé que era la versión occidental del Horaku-yaki, pero la ligereza con que se derrite inmediatamente no es algo familiar para la cocina japonesa. Cuanta mayor cantidad de dashi añadía a la mezcla de huevo, tanto más suave se volvía; no obstante, seguía teniendo la sensación de que faltaba algo. Entonces se me ocurrió añadir mantequilla, pues lo que hace al suflé tan rico en aromas y tan frágil es la crema de leche y la mantequilla. En este plato, sólo uso un poco de mantequilla fundida. YM

- 1 Si utiliza anguila fresca, cuézala suavemente desespina y fileteada en una cacerola con una mezcla de 1 cucharada de sake, 1 de mirin y 1/2 cucharada de shoyu clara y de shoyu oscura, durante 10 minutos, hasta que la anguila esté blanda. Retírela del fuego y córtela en trozos de 1,5 cm de lado. Si utiliza anguila *kabayaki* precocinada, córtela en trozos de 1,5 cm de lado.
- 2 Corte la zanahoria en dados y cuézala levemente con el *kikurage*, en el *dashi*, con 1 cucharada de sake y otra de mirin y resérvela.
- 3 Sale un poco el *yurine* y cuézalo al vapor, a fuego fuerte, 10 minutos o hasta que esté blando. A continuación, pártalo en trozos.
- 4 Si utiliza nueces de ginkgo crudas, sumérjalas en agua caliente durante 10 minutos y con el dorso de una cuchara frótelas contra el fondo del recipiente. Con ello se facilita su posterior pelado.
- 5 Mezcle todos los ingredientes de la salsa de huevo.
- 6 Coloque una cuarta parte de la anguila, la zanahoria, el *kikurage*, el *yurine*, las nueces de ginkgo, el *matsutake* o las *shiitake* y el *mitsuba* o las espinacas en platos individuales y refractarios, y eche encima la salsa de huevo. Introduzca la preparación en el horno precalentado a 180 °C de 35 a 40 minutos, hasta que la superficie esté dorada. Rocíe con un poco de zumo de *yuzu* o de limón y sirva el plato caliente.







8

Arroz y sushi

Sushi mixto al vapor

Mushi-zushi

YUICHI OYAMA presenta esta maravillosa receta de sushi. Aunque el sushi es un plato nacional y en mayor o menor medida en todo el país se sirven los mismos tipos de sushi, tradicionales y modernos, el sushi tradicional de Osaka sigue siendo el sushi mixto. Este sushi no se moldea de ninguna forma determinada, sino que simplemente se mezcla el arroz al vinagre con diversos tipos de ingredientes crudos y cocidos. Además, el sushi no se sirve necesariamente frío, tal y como demuestra esta especialidad invernal de Osaka.

PARA 4 RACIONES

4 *shiitake* secas, remojadas en agua desde la víspera
1 cucharada y un poco más de azúcar blanquilla
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de mirin
1-2 trozos de setas *kikurage* secas, remojadas en agua 30 minutos
dashi, sazonado con shoyu y mirin (véase método)
600 g de *sumeshi* (arroz cocido al vinagre, véase pág. 152)
1/2 *anago* asado (anguila marina), cortado a dados, o anguila *kabayaki* (véase pág. 19)
2 huevos, batidos
50 g de carne de pescado blanco, picada
1-2 cucharadas de aceite vegetal
1-2 cucharadas de *myoga* (bulbo japonés) o rodajas de jengibre en vinagre (véase pág. 70), cortado en juliana, para decorar

En la actualidad, el hako-zushi ha sido superado por el nigiri-zushi (sushi «modelado a mano» con una loncha de pescado crudo encima) en cuanto a popularidad, y no existen muchos restaurantes que se tomen la molestia de prepararlo; si bien otra especialidad de Osaka, el chirashi-zushi (sushi libre o mixto), sigue siendo muy popular. Este mushi-zushi es un tipo de chirashi, pero se cuece al vapor y se come caliente, por lo que se conoce también con el nombre de nuku-zushi (sushi caliente). En Osaka, tradicionalmente mezclamos el arroz al vinagre con setas shiitake y kikurage, así como con anago (anguila marina) o unagi (anguila) kabayaki. Puede utilizarse casi cualquier ingrediente, siempre que se complementen los aromas, las texturas y los colores. YO

1 Escurra las *shiitake* y reserve el líquido del remojo. Ponga las *shiitake* y un poco del líquido (unos 150 ml, el necesario para cubrir las setas) en una cacerola y déjelas cocer a fuego medio 10 minutos, espumando de vez en cuando, hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Añada 1 cucharada de azúcar y continúe cociendo sin dejar de remover otros 10 minutos, hasta que el líquido se haya reducido de nuevo a la mitad. Incorpore la shoyu y el mirin y déjelo cocer hasta que el líquido casi haya desaparecido. Reserve y, una vez frío, escurra el exceso de líquido; finalmente, pique las setas.

2 Corte el *kikurage* en trozos de grosor similar y cuézalos en agua hirviendo de 2 a 3 minutos. Escúrralos y cuézalos en el *dashi* sazonado, a fuego moderado, durante 5 minutos. Escúrralos y resérvelos.

3 Ponga el *sumeshi* en un barreño de madera o cuenco grande, añada las *shiitake* picadas, los *kikurage* y el *anago* o el *kabayaki*, y mézclelo todo con cuidado con una espátula de madera. No remueva. Añada un poco del jugo de la salsa de shoyu dulce en la que se cocieron las *shiitake* y mezcle nuevamente con suavidad.

4 Mezcle los huevos batidos, la carne de pescado picada y una pizca de azúcar en un cuenco pequeño y bata enérgicamente para obtener una mezcla de textura uniforme. Filtre a través de un tamiz fino. Caliente una sartén con un poco de aceite vegetal y añada la mitad de la mezcla de huevo, procurando que se reparta de modo uniforme. Cuando la superficie esté ligeramente seca, dé la vuelta a la lámina de huevo y, pasados algunos segundos, sáquela y déjela sobre una tabla de trabajo. Repita el proceso para obtener otra lámina de huevo. Córtelas en tiras finas de unos 5 cm de longitud.

5 Coloque un paño fino de algodón en la base de un cestillo de bambú para cocer al vapor, añada el arroz del sushi y déjelo cocer a fuego vivo unos 5 minutos o hasta que esté caliente. Cueza al vapor las tiras de huevo por separado. Reparta el arroz en cuencos para arroz o pasta individuales y eche por encima las tiras de huevo. Sirva el plato caliente, decorado con el *myoga* cortado en juliana y el jengibre al vinagre.



Arroz de pez espada con salsa de *shoyu* a la miel

Kajiki no hachimitsu-joyu dare don

La filosofía culinaria de KOBAYASHI se basa en la sencillez y la rapidez. Así pues, no es de extrañar que para muchos solteros, al igual que para las madres con niños pequeños, no sea sólo un cocinero famoso que sale en televisión, sino también un amigo. Sus platos únicos, como éste, permiten ofrecer en un solo plato los tres nutrientes principales: vitaminas, proteínas e hidratos de carbono. Puede utilizarse cualquier tipo de ingredientes, siempre y cuando el resultado final sea una combinación de carne o pescado y verduras sobre una base de arroz. Es un plato único ideal para cualquier momento del día y para saciar a los niños hambrientos al volver del colegio.

PARA 4 RACIONES

3-4 cucharadas de aceite vegetal
4 dientes de ajo, en rodajas muy finas
4 rodajas de pez espada, secados con papel de cocina
30 g de mantequilla
2 cucharadas de *shoyu* (salsa de soja japonesa)
2 cucharaditas de miel
4 cuencos grandes de arroz cocido caliente, para servir
4 cebollas tiernas, finamente picadas

En Japón, el pez espada recibe el nombre de kajiki maguro. Aunque, de hecho, maguro significa «atún», no se trata de una variedad de atún. Al calentarla, la carne rosada, casi transparentemente blanca, se torna opaca y adquiere firmeza, casi como la carne de pollo. Su sabor y textura tampoco varían demasiado de las de la pechuga de pollo. Aporta algunas calorías más que otros pescados blancos como el besugo, y es rico en vitamina D, la cual ayuda a digerir el calcio. Deben elegirse las piezas cuyo color sea entre rosa brillante y blanco y cuya textura sea firme. Este plato puede prepararse en sólo 10 minutos si se utiliza arroz precocinado. KK

1 Caliente la mitad del aceite vegetal en una sartén y fría el ajo a fuego fuerte durante 1 minuto o hasta que esté dorado y crujiente. Retire el ajo en un plato y resérvelo.
2 Limpie someramente la sartén con papel de cocina, fría el pez espada en el resto del aceite, a fuego fuerte, 2 minutos por lado o hasta que ambas caras estén doradas. Reduzca a fuego medio y deje que el pez espada se cocine tapado otros 2 o 3 minutos, hasta que esté bien cocido. Retírelo de la sartén.

3 Limpie nuevamente la sartén y añada la mantequilla, la *shoyu* y la miel y llévelo todo a ebullición. Mantenga a fuego medio. Devuelva el pescado a la sartén y rocíelo con la salsa, con ayuda de una cuchara. Retírelo del fuego.
4 Sirva 1 rodaja de pez espada sobre cada cuenco de arroz y vierta la salsa por encima. Corone el plato con el ajo frito y la cebolla picada y sirvalo caliente.

Cuenco de arroz con tempura

Kaki-agé donburi

TETSUYA SAOTOME, cocinero y gerente del restaurante de tempura Mikawa, de Tokio, muestra cómo preparar un *kaki-agé* tradicional sobre un lecho de arroz cocido caliente. Este plato constituye una comida muy jugosa. El *kaki-agé* es una tempura con unos pocos ingredientes fritos conjuntamente, a diferencia de la tempura de langostinos, en la que cada ingrediente se fríe por separado. En general consiste en hortalizas con gambas pequeñas o camarones.

PARA 4 RACIONES

200 g de gambas pequeñas peladas
6-8 tallos de *mitsuba* o berros y un poco más para decorar
2 huevos
200 g de harina, para enharinar
aceite vegetal, para freír
4 cuencos grandes de arroz cocido caliente, para servir

PARA LA SALSA

5 cucharadas de *dashi* (véase pág. 56)
6 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
5 cucharadas de mirin

Parece sencillo, pero la tempura es uno de los platos más difíciles de preparar correctamente. Ya lo he dicho antes y lo volveré a decir: debe prepararse el rebozado ultraligero enfriando la harina en la nevera desde la víspera, antes de mezclarla con agua helada. Para este plato puede utilizar cualquier tipo de verdura, pero las más grandes o gruesas, como la zanahoria y la judía tierna, deben cortarse en juliana fina. TS

1 Seque las gambas y el *mitsuba* o los berros con papel de cocina. Corte los berros en trozos de unos 3 cm y elimine los tallos. Ponga las gambas y las verduras en un cuenco.

2 Mezcle en un cuenco 1 huevo batido con 50 ml de agua helada y añada la mitad de la harina tamizada, que tendrá que tamizar otra vez antes de dejarla enfriar toda la noche en la nevera. Remueva ligeramente para conseguir una masa ligera y fluida. Añádala al cuenco de las gambas y las verduras e incorpore el otro huevo batido.

3 Tamice el resto de la harina sobre la mezcla de gambas, verduras y masa y, con la ayuda de un par de *hashi* (palillos chinos) o un tenedor, remueva la mezcla ligeramente. Esta mezcla de ingredientes recibe el nombre de *tendané*, base de tempura.

4 En una cazuela de tempura o en una freidora, caliente el aceite vegetal a unos 160 °C. Tome una cucharada grande de *tendané* y déjela caer con suavidad en el aceite. Fríala de 2 a 3 minutos, hasta que

esté ligeramente endurecida, y añada otra cucharada encima. Cuando esta segunda cucharada quede unida a la primera, déle la vuelta. Fríala otros 2 o 3 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando, hasta que esté cocida y con un color ligeramente dorado por ambos lados. A continuación, suba el fuego para que el aceite alcance una temperatura de unos 180 °C. Continúe con la fritura hasta que esté bien dorada, retírela del aceite y escúrrala sobre una rejilla o papel de cocina. Repita el proceso otras 3 veces hasta acabar todo el *tendané*.

5 Mientras fríe la tempura, prepare la salsa. Ponga todos los ingredientes en un cazo y déjelos cocer a fuego moderado hasta que reduzcan en dos tercios su volumen inicial. Retírelos del fuego y resérvelos al calor.

6 Eche un poco de salsa en cada cuenco de arroz. Sumerja cada *kaki-agé* en la salsa y colóquelo encima del arroz. Sirvalo caliente, decorado con algunos brotes de *mitsuba* o los berros.

Rollito de tortilla con atún picante

Maguro no tortilla maki

TOSHI SUGIURA, considerado el mejor cocinero de sushi de Los Ángeles, disfruta preparando sushi para los niños de la vecindad. Su intención es mostrar el arte de la preparación del sushi a la siguiente generación.

PARA 2 ROLLITOS, 10-12 TROZOS

2 tortillas
300 g de *sumeshi* (arroz cocido al vinagre) (véase pág. 152)
1/2 aguacate, pelado y cortado en lonchas finas
1/2 manojo de berros
1/2 cucharada de cebollino picado fino
salsa mexicana, para servir

La comida mexicana es muy popular en Los Ángeles, de manera que la idea de enrollar el sushi con tortilla en lugar de hacerlo con nori se me ocurrió de forma natural. El aguacate, un ingrediente frecuente en la cocina mexicana, combina muy bien con el atún especiado. Aunque con frecuencia los niños son remilgados con la comida, encontrarán fácil comer estos rollos y les encantarán. TS

PARA EL ATÚN PICANTE

1/2 taza de atún picado
4 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de *ponzu* (shoyu japonés) o zumo de limón
1/2 cucharada de aceite de chile
una pizca de *shichimi* (chile de siete especias japonés)

1 Ase ligeramente las tortillas por ambas caras y coloque una de ellas sobre la tabla de trabajo. Reparta encima la mitad del arroz al vinagre.
2 Mezcle todos los ingredientes del atún picante y ponga la mitad de la mezcla, el aguacate, los berros y el cebollino formando una fila en el centro de la tortilla. Enróllela. Repita el proceso con la otra tortilla.
3 Corte cada rollito en 5 o 6 trozos y acompañelo con un poco de salsa mexicana en un cuenco pequeño.

Súper rollito californiano

Super California maki

TOSHI SUGIURA, cocinero y gerente del Hama Sushi, en Los Ángeles, dirige una escuela de sushi cerca de su restaurante, donde los alumnos reciben formación intensiva durante tres meses (en Japón, este proceso lleva años).

PARA 2 ROLLITOS, 10-12 TROZOS

1 lámina de *nori*, cortada por la mitad
400 g de *sumeshi* (véase pág. 152)
2 cucharadas de semillas de sésamo blancas
2 cangrejos rey cocidos o 100 g de carne de cangrejo en conserva
1/2 aguacate, cortado en 4 gajos
1/4 pepino, cortado en juliana
1 anguila *kabayaki* grande cocida (véase pág. 19) (aprox. 200 g)

Hoy en día, el rollito californiano es tan popular que puede comerse en cualquier lugar del mundo. Los restaurantes de sushi están buscando algo nuevo y en mi restaurante, el Hama, intentamos combinarlo con otro plato muy estimado por los americanos, el anago kabayaki (filete de anguila marina cocido al vapor y asado después a la parrilla con salsa de shoyu dulce). El resultado es un sushi que se ha convertido en uno de nuestros platos más populares. Puede utilizarse unagi (anguila kabayaki precocinada, que se encuentra congelada en establecimientos japoneses. TS

1 Ponga la mitad de una lámina de *nori* sobre la tabla de trabajo y reparta sobre ella de modo uniforme una taza de arroz al vinagre y luego 1 cucharada de semillas de sésamo.
2 Forre una cara de un *makisu* (esterilla de bambú para enrollar sushi) con película de plástico y vuelque encima el *nori*, con el arroz hacia abajo. Reparta la mitad del cangrejo formando una fila transversal en el centro del *nori* y añada 2 lonchas de aguacate y la mitad

del pepino a lo largo del cangrejo. Enrolle los ingredientes en el *nori*, con ayuda del *makisu*. Este rollito con el arroz en la parte externa recibe el nombre de *uramaki* («rollo invertido»). Repita el proceso con el resto de los ingredientes.
3 Ase la anguila a la parrilla de poco a mucho fuego fuerte, o en el microondas, durante 30 segundos, y coloque una mitad sobre cada rollito. Corte cada rollito en 5 o 6 trozos y sírvalo.



Rollo de sushi arco iris

Tazuna-zushi

HIDEAKI MORITA presenta este maravilloso sushi arco iris, que en Japón es un rollito elaborado a la vieja usanza. Hoy en día, existen numerosos tipos de rollitos de sushi, tanto tradicionales como modernos, y la mayoría han sido creados en el extranjero por cocineros que utilizan productos locales. El rollito californiano, en el que se utiliza el aguacate en lugar del pescado crudo, probablemente es el rollito «extranjero» más conocido; mientras que el rollito de tempura, actualmente muy popular tanto entre la población japonesa como en el extranjero, con toda probabilidad fue creado más allá de las fronteras de Japón.

PARA 4 ROLLITOS

- 2 láminas de alga *nori*, cortadas transversalmente por la mitad en láminas de 10 por 9 cm
- 600 g de *sumeshi* aproximadamente (arroz cocido al vinagre) (véase pág. 152)
- 1 cucharadita de pasta de *wasabi*
- 4 cucharadas colmadas de mayonesa
- 1 aguacate, pelado y cortado en 8 trozos longitudinales
- 4 palitos de marisco, partidos longitudinalmente por la mitad
- 1 filete de atún de unos 100 g (10 por 6 cm)
- 1 filete de salmón de unos 100 g (10 por 6 cm)
- 1 trozo de pepino de 10 cm, partido longitudinalmente por la mitad y sin semillas
- 1 filete de *shime saba* precocinado (caballa en vinagre) o 4 lonchas de trucha ahumada (10 por 3 cm)
- 1-2 cucharadas de rodajas de jengibre en vinagre (véase pág. 70), para servir
- shoyu (salsa de soja japonesa), para servir

Tazuna es un término que en japonés significa «rienda» (cuerda retorcida), y este rollito de sushi fue creado utilizando ingredientes de distintos colores para obtener la forma de una cuerda gruesa. Es un sushi bastante difícil de enrollar, pero nuestros esfuerzos serán doblemente recompensados con el espectacular y bello resultado. Además, la combinación de los ricos aromas del atún, el salmón y la caballa con el pepino convierte este sushi en uno de los platos más deliciosos y delicados. HM

1 En primer lugar, prepare un *uramaki* (rollo invertido): coloque la mitad de una lámina de *nori* horizontalmente sobre una tabla de trabajo bien seca y reparta uniformemente por encima, con las manos, una cuarta parte del arroz al vinagre. Traslade la combinación de *nori* y arroz, con la cara del arroz hacia abajo, a un *makisu* (esterilla de bambú para enrollar sushi), forrado con una película de plástico. Ponga un poco de pasta de *wasabi* y una cucharada colmada de mayonesa formando una línea transversal en el centro del *nori*. Coloque encima líneas de 2 trozos de aguacate y 2 de palitos de marisco y enróllelo hacia fuera manteniendo los ingredientes en el interior con la ayuda de los dedos. Repita este proceso otras 3 veces para obtener un total de 4 *uramaki*.

2 Filetee el atún y el salmón en 4 trozos de unos 10 por 3 cm. Filetee longitudinalmente el pepino en finas tiras. Asimismo, filetee la caballa en vinagre para obtener 4 trozos de tamaño similar.

3 Cubra el *makisu* con una nueva película de plástico y colóquelo horizontalmente sobre la tabla de trabajo. Ponga los trozos de pescado en diagonal, alternándolos con el pepino, hasta obtener una forma rectangular de 20 por 8 cm. Para ello, empiece por la izquierda y coloque verticalmente un trozo de atún, pero inclinándolo unos 45° hacia la

derecha. A continuación, coloque 2 tiras de pepino apretadamente al lado del atún, después un trozo de salmón, 2 tiras de pepino, un trozo de caballa y trucha ahumada y otro trozo de atún, pepino, salmón, pepino y caballa, uno junto al otro. Debería obtenerse un bonito rectángulo (de unos 20 por 8 cm) formado por tiras diagonales de pescado y pepino, con un espacio triangular vacío en el extremo superior izquierdo y en el inferior derecho.

4 Coloque un rollito de sushi *uramaki* en sentido horizontal en el extremo donde el pescado y el pepino están más próximos a usted y, con la ayuda del *makisu*, enróllelo hacia fuera. Apriete con firmeza el *makisu* con las manos, de manera que el sushi quede enrollado y prieto. Retírelo del *makisu* y repita 3 veces más el proceso de colocación de los ingredientes y el de enrollado con los restantes ingredientes.

5 Corte cada rollito en 5 trozos insertando la hoja del cuchillo en el pescado, en lugar de hacerlo en el pepino, y repártalo de forma decorativa en una fuente grande adornada con algunas rodajas de jengibre en vinagre. Sírvalo en platos pequeños individuales acompañados de una jarra de shoyu.

Arroz parisino de marisco

Pari-fu gyokai maze-gohan

MINORU ODAJIMA adora París desde que trabajó allí, a finales de la década de 1960, y todos los años regresa para quedarse un mes. Con el pensamiento puesto en París, esto es lo que me ofreció cuando le pedí una receta de arroz. La oreja marina o abalone es un marisco univalvo, una delicia en los países del Sudeste Asiático.

PARA 4 RACIONES

- 400 g de arroz de grano largo
- 300 g de abalone (opcional)
- 225 ml de agua
- 225 ml de vino blanco
- 12 gambas con su caparazón
- 100 g de mejillones (limpios, eliminadas las conchas cerradas)
- 8 yemas de espárrago
- 200 g de setas shimeji (véase fotografía) u orellanas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 90 g de aceitunas verdes o negras
- 100 g de ikura (caviar de salmón en salazón)
- sal y pimienta

En la cocina japonesa siempre utilizamos arroz de grano corto, incluso cuando cocinamos el arroz junto con otros ingredientes. Sin embargo, cuando se combina con tantos ingredientes como en este plato, el arroz de grano largo es más adecuado, pues es más seco y aguanta mejor frente a una gran variedad de aromas y texturas. El arroz japonés es más apreciado por su aroma sutil y su textura suave cuando se cuece al momento de forma separada. MO

- 1 Lave el arroz y póngalo en una cacerola con 500 ml de agua, tápele y llévelo a ebullición a fuego fuerte. Reduzca el fuego, tápele y déjelo cocer de 10 a 12 minutos o hasta que toda el agua se haya evaporado. Déjelo tapado para mantenerlo caliente.
- 2 Cueza a fuego lento la oreja marina (si la utiliza) en una mezcla de agua y vino blanco durante 2 horas, hasta que esté blanda. Escúrrala y filetéela transversalmente insertando la hoja del cuchillo en diagonal, en trozos del tamaño de un bocado.
- 3 Cueza brevemente las gambas, los mejillones, las yemas de espárrago y las setas por separado, en agua ligeramente salada. Escúrralos y resérvelos.
- 4 Frote el interior de un barreño de madera para arroz o un cuenco grande con un poco de aceite de oliva virgen, ponga el arroz cocido y, mientras sigue caliente, eche el resto del aceite de oliva y 1 cucharada de shoyu. Remueva ligeramente y abanique el arroz (sin chafarlo) hasta que esté frío y con el grano suelto.
- 5 Sazone las setas cocidas con las 2 cucharadas restantes de shoyu y añádalas al arroz junto

con la oreja marina (si se usa), los mejillones y las yemas de espárrago. Salpimiente al gusto. Sirva una cuarta parte del arroz en el centro de cada plato individual y adórnelo con las aceitunas y el ikura.



Tres tipos de sushi enrollado con *nori*

Ume-jiso, natto y oshinko-maki [V]

El maki-zushi (*sushi enrollado*) es un sushi para prepararlo en casa, más que para pedirlo en los restaurantes de sushi. Los tres colores tradicionales del maki-zushi son el verde del pepino, el amarillo del takuan (daikon encurtido) y el rojo del atún, pero en este caso se utilizan otros tres ingredientes populares.

PARA 6 ROLLITOS (2 POR PERSONA): 36 TROZOS

PARA EL SUMESHI (ARROZ AL VINAGRE)

400 g de arroz japonés de grano corto

1 trozo de *konbu* (alga) seca de 5 cm, frotada con papel de cocina húmedo (opcional)

5 cucharadas de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)

2 cucharadas de azúcar blanquilla

2 cucharaditas de sal

3 láminas de alga *nori*, cortadas transversalmente por la mitad en trozos de 20 por 10 cm

2-4 *umeboshi* (albaricoque japonés seco y en salazón), deshuesados

2-4 hojas de *shiso*, cortadas en juliana

1/2 paquete (de unos 25 g) de *natto* (judías de soja fermentadas), finamente picadas

1 cebolla tierna, finamente picada

shoyu (salsa de soja japonesa), al gusto para servir

1 trozo de pepino de 5 cm, cuarteado en sentido longitudinal

1 trozo de *takuan* (*daikon* encurtido) de 10 cm, cortado longitudinalmente

1 trozo de zanahoria de 2,5-5 cm, pelada y cortada en juliana fina

sal

1-2 cucharadas de rodajas de jengibre en vinagre (véase pág. 70), para decorar

1 En primer lugar, cueza el arroz: lávelo bien en agua fría, cambiando el agua varias veces, hasta que salga casi clara. Escúrralo en un colador de malla fina y déjelo reposar 1 hora. (Esto hace que el arroz absorba la cantidad adecuada de agua hasta el centro del grano.)

Coloque el arroz en una cacerola honda y añada 500 ml de agua y el *konbu* (si lo utiliza) encima. Tápele, llévelo a ebullición a fuego fuerte y déjelo cocer durante 1 minuto.

Retire el *konbu*. Reduzca el fuego al mínimo y déjelo cocer, sin destapar, de 13 a 25 minutos o hasta que el arroz haya absorbido toda el agua. Retírelo del fuego y déjelo reposar tapado 5 minutos. Con la ayuda de una espátula de madera dé la vuelta al arroz para separar los granos, de manera que no se empaste. Tápele con un paño limpio (para absorber la humedad), ponga de nuevo la tapa y déjelo reposar de 10 a 15 minutos.

2 A continuación prepare el *sumeshi* (arroz al vinagre): traslade el arroz cocido a un barreño de madera para sushi o a un cuenco grande. Mezcle el *yonezu*, el azúcar y la sal y eche la mezcla poco a poco por encima del arroz; con la ayuda de una espátula de madera, remueva el arroz con el vinagre. No lo chafe. Abaníquelo mientras lo remueve. Déjelo enfriar a temperatura ambiente.

3 En primer lugar, prepare el *ume-jiso maki*: coloque un *makisu* (esterilla de bambú para enrollar sushi) en sentido horizontal sobre la tabla de trabajo, y ponga encima la mitad de una lámina de *nori*. Tome con las manos un puñado de *sumeshi* y forme un cilindro grueso.

Colóquelo transversalmente sobre el *nori* y con la ayuda de los dedos reparta de modo uniforme el arroz sobre el *nori*, dejando un margen de 1 cm en el extremo más alejado de usted. Ponga 1 o 2 trozos de carne de *umeboshi* formando una línea en el centro de la lámina de *nori* y coloque encima la mitad de las hojas de *shiso* cortadas en juliana. Enróllelo desde usted hacia fuera, manteniendo los ingredientes en el interior con la ayuda de los dedos. Retire el rollo del *makisu* y resérvelo.

Repita este proceso para elaborar otro rollito.

4 Para el *natto maki*: mezcle el *natto* picado fino y la cebolla y sazone ligeramente con sal y un poco de shoyu. Corte la parte blanca del pepino y retírela. Corte en tiras finas la parte verde. Reparta el arroz sobre la mitad de una lámina de *nori* como hizo en el paso 3. Coloque la mitad de la mezcla de *natto* en una línea estrecha a lo largo del centro de la capa de arroz y añada la mitad del pepino en juliana a lo largo de la mezcla de *natto*. Enróllelo y repita el proceso para preparar otro rollito.

5 Para el *oshinko maki*: corte los cuartos de *takuan* en cilindros de aproximadamente 1 cm. Prepare un lecho de arroz sobre una lámina de *nori*, tal como hizo anteriormente, y coloque 2 cilindros de *takuan* formando una línea en el centro de la capa de arroz. Ponga la mitad de la zanahoria en juliana a lo largo del *takuan* y enróllelo como se hizo anteriormente con los otros rollitos. Repita el proceso.

6 Corte cada rollito de *nori* en 6 trozos y sírvalos adornados con el jengibre en vinagre y la shoyu en un plato pequeño.



Sushi de dorada en caja

Kodai no oshi-zushi

YUICHI OYAMA, cocinero ejecutivo del Yoshino Sushi, en Osaka, muestra aquí cómo preparar un ejemplo de este popular plato japonés. En muchos aspectos, Tokio y Osaka son dos ciudades opuestas, pero en ninguno de ellos esto es tan evidente como en sus diferencias culinarias. La visión que, desde la superficie, se tiene en Osaka de los alimentos se hace evidente por su número de restaurantes, en especial en la zona conocida como «coma hasta la bancarrota». Mientras que el sushi «modelado a mano» con una loncha de pescado crudo encima es una creación relativamente reciente de Tokio, muchos otros sushi provienen de Osaka. El *hako-zushi* (sushi en caja) es típico.

PARA UNA CAJA

1 filete de dorada (véase fotografía) (de unos 150 g)
yonezu (vinagre de arroz japonés), para la marinada
 300 g de *sumeshi* (véase pág. 152)

1 lámina de alga *nori*, cortada del tamaño de la caja
 de sushi

sal

berros, gajos de lima y shoyu para servir

El hako-zushi recibe el nombre de «kaiseki dentro de dos pulgadas y media», ya que una caja cuadrada de 8 cm contiene tres tipos de sushi prensado de entre los más apreciados: dorada, kokeshi (tortilla de huevo, shiitake y gambas) y anago (anguila). Este sushi fue creado por la tercera generación de los propietarios del Yoshino Sushi en 1890, y fue tan popular que se convirtió en el sushi estrella de todos los restaurantes especializados de Osaka hasta la década de 1950. Estoy encantado de poder presentar uno de nuestros legendarios hako-zushi. YO

1 Empiece la preparación de este sushi el día anterior. Sale ligeramente el filete de dorada y déjelo reposar durante 1 hora. Límpiele la sal bajo el grifo, séquelo con papel de cocina y marínelo en el *yonezu* de 10 a 15 minutos, hasta que la superficie del pescado se torne de color blanco lechoso. Sáquelo del vinagre y séquelo con papel de cocina. Envuélvalo con película de plástico y déjelo enfriar en la nevera durante toda la noche.

2 Corte la dorada en 4 lonchas horizontales finas y filetee la piel longitudinalmente en 3 trozos. En un molde para sushi de madera (de unos 8 cm de lado) o en un recipiente de plástico de dimensiones similares forrado con una película de plástico (ésta debe sobresalir

5 o 6 cm por los bordes), coloque los 2 trozos de piel más rojos, con la parte de la piel hacia abajo, a lo largo de 2 lados opuestos. Rellene el hueco con los otros trozos blancos. (Retire los trozos restantes del lado de la piel o cómalos simplemente con un poco de arroz al vinagre.)

3 Coloque un poco de aceite al vinagre encima del pescado hasta llenar la mitad de la altura de la caja y ponga el alga *nori* cortada encima. Añada el resto del arroz hasta llenar la caja, coloque la tapa de madera y presione con fuerza. Si utiliza un recipiente de plástico, tape el arroz con una película de plástico y coloque un cartón encima a medida para que encaje en el interior del recipiente. Coloque un peso (un libro de tamaño similar) sobre el cartón y presione con las manos. También puede dejar el peso hasta 24 h.

4 En el momento de servir, saque el sushi de la caja de madera o del plástico, coloque la parte del pescado hacia arriba y córtelo con cuidado en dados del tamaño de un bocado. Colóquelo decorativamente en una fuente grande, adornada con los berros y los gajos de lima, y sirvalo con un poco de shoyu en un plato pequeño.



Arroz cocido en sopa con codorniz

Uzura zousui

HIICHI TAKAHASHI pertenece a una decimocuarta generación de propietarios y cocineros, y muestra cómo preparar el *zousui* de codorniz del Hyotei. El Hyotei, una antigua casa construida en los terrenos propiedad del templo Nanzenji de Kioto, empezó como una casa de té en 1837, y a él acudían los devotos que regresaban a sus casas, pero fue prosperando hasta convertirse en uno de los *ryotei* (restaurante de *kaiseki* o la vieja usanza) más estables patrocinado por los comerciantes más acaudalados de Osaka. Éstos solían llegar muy pronto por la mañana, de regreso a casa, después de una noche de fiesta y libertinaje en las casas de geishas vecinas. Aunque no estuviera abierto al público, el *ryotei* estaba obligado a ofrecerles algo de comer, ya que se trataba de buenos y asiduos clientes. Así se originó el *asa-gayu* (gachas de arroz matutinas) del Hyotei, que todavía se sirve, aunque hoy en día para el público en general, como almuerzo temprano. En invierno se sirve el *zousui* más suntuoso, que es arroz cocido en sopa.

PARA 4 RACIONES

4 codornices, fileteadas y peladas
4 cucharadas de shoyu oscura (salsa de soja japonesa)
100 g de arroz cocido frío
100 ml de caldo de pollo
100 ml de *dashi* (véase pág. 56)
1 cucharada de shoyu clara (salsa de soja japonesa)
1 manojo de *mitsuba* (véase fotografía) o cebollino, picado en trozos de 1,5 cm de longitud

Empezamos a servir el asa-gayu en la década de 1870, así que tiene más de 100 años de historia. El secreto de esta especialidad reside en su Yoshino kuzu-an (sopa de dashi espesa) vertido sobre las gachas de arroz, que aporta aroma, además de hacer las gachas más suaves para el estómago después de una noche de excesos. El uzura-gayu (aunque es un zousui preferimos llamarlo uzura-gayu, en oposición al asa-gayu), es más consistente, pues contiene carne de codorniz y las sobras de arroz. ET

- 1 Corte la carne de codorniz en trozos de 5 mm de lado y báñelos con la shoyu oscura. Déjelos reposar 10 minutos como mínimo. Con ello se disminuye el fuerte olor del ave.
- 2 Ponga el arroz en un tamiz fino y lávelo bajo el grifo para separar los granos.
- 3 Ponga el caldo de pollo y el *dashi* en una cacerola y llévelo a ebullición a fuego fuerte. Añada el arroz lavado, vuelva a llevarlo a ebullición y déjelo cocer a fuego lento 5 minutos. Añada la carne de codorniz y sazónela con la shoyu clara y una pizca de sal. Cuando el arroz se hinche y la sopa empiece a espesarse, añada el *mitsuba* o el cebollino y retírelo inmediatamente del fuego. Mézclelo bien y repártalo en 4 cuencos para arroz individuales.



Makunouchi bento con Koya-dofu, huevo y hortalizas

Makunouchi bento [v]

En el mundo teatral, makunouchi significa literalmente «detrás del telón» y el makunouchi bento, o caja de comida, se come en general en el intermedio, de ahí su nombre. Éste es el más elaborado de todos los tipos de bento, y tradicionalmente se sirve en una caja lacada y con compartimentos. En general consiste en arroz, alimentos fritos, alimentos a la parrilla, alimentos guisados, ensalada, encurtidos y, en ocasiones, fruta, y se acompaña de sake, cerveza y sopa de miso.

PARA 2 CAJAS

200 g de arroz japonés de grano redondo
semillas de sésamo, ligeramente tostadas, para
adornar
2 shiitake secas grandes, remojadas desde la víspera
2 pasteles de Koya-dofu (tofu liofilizado)
1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de mirin
2 cucharaditas de azúcar blanquilla

PARA SERVIR

encurtidos
tempura de hortalizas (véase pág. 60), 2-3 por caja
10-12 nueces de ginkgo cocidas (véase fotografía)
tamago-yaki (tortilla de huevo) (véase pág. 139),
2 por caja
zanahoria, cortada en forma de flor y cocida
sake o sopa de miso

1 Deje cocer el arroz según el método de la página 152 y presione el arroz dándole forma de flor o de pequeño barril. Espolvoree algunas semillas de sésamo por encima.

2 Escorra las shiitake y reserve el líquido. Corte el pie y retírelo. Sumerja el Koya-dofu en agua, durante 5 minutos, hasta que se ablande, escúrralo y estrújelo para eliminar el exceso de agua. Ponga unos 100 ml del líquido de remojo de las shiitake en una cacerola plana,

llévelo a ebullición y sazónelo con la shoyu, el mirin y el azúcar. Incorpore las shiitake y el Koya-dofu y déjelo cocer de 7 a 8 minutos hasta que estén hechos y hayan absorbido los aromas. Escúrralos y resérvelos.

3 Reparta el arroz en un makunouchi bento, con los encurtidos, el Koya-dofu, las shiitake, la tempura con las nueces de ginkgo y la tortilla de huevo con la zanahoria encima; sirva con el sake o un cuenco de sopa de miso.





Bento con carne picada y huevos revueltos

Soboro bento

Soboro es un término que se utiliza en referencia a los alimentos de textura esponjosa, como el pescado blanco cocido y picado. No obstante, la carne picada cocinada de la misma manera también recibe el nombre de soboro, aunque el resultado que se obtiene con la carne no es exactamente el mismo. Esta caja de comida, con arroz y soboro de pollo y huevos revueltos encima, es muy fácil de preparar y su contraste de colores le aporta atractivo. El arroz se cuece con un poco de shoyu, lo que le da un color ligeramente oscuro (este arroz teñido recibe el nombre de cha-meshi, arroz de té, ya que su color se parece al del té). Degústelo caliente o frío.

PARA 4 RACIONES

PARA EL ARROZ

400 g de arroz japonés de grano redondo

1 cucharadita de azúcar blanquilla

1 cucharada de shoyu (salsa de soja japonesa)

$\frac{2}{3}$ cucharadita de sal

1 cucharada de sake

aceite para freír

200 g de pollo picado

3 cucharadas de sake

2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)

4 cucharadas de azúcar blanquilla

3 huevos grandes, batidos

$\frac{2}{3}$ cucharadita de sal

1-2 cucharadas de rodajas de jengibre en vinagre
(véase pág. 70), cortadas en juliana

12 judías verdes, cocidas y cortadas en juliana

1 Lave bien el arroz en agua fría, cambiando el agua varias veces, hasta que el agua salga clara. Escúrralo y déjelo reposar durante 30 minutos. Póngalo en una cacerola honda y añada 500 ml de agua junto con el azúcar, la shoyu, la sal y el sake. Tápelos y llévelo a ebullición a fuego fuerte. Reduzca el fuego al mínimo y déjelo cocer de 13 a 15 minutos o hasta que haya absorbido toda el agua. Déjelo reposar con el recipiente tapado durante 5 minutos. Con ayuda de una espátula de madera, remueva el arroz para separar los granos, de manera que no se empasten y adquieran la forma de la cacerola. Tápelos con un paño limpio, ponga de nuevo la tapa de la cacerola y déjelo reposar de 10 a 15 minutos.

2 Caliente una sartén, añada un poco de aceite y repártalo por todo el fondo. Incorpore la

carne de pollo picada junto con el sake, la shoyu y 1 cucharada de azúcar y otra de agua, y déjelo cocer de 4 a 5 minutos, sin dejar de remover con un tenedor, hasta que la carne se separe en gránulos. Retírelo del fuego y resérvelo.

3 Prepare los huevos revueltos dulces con los huevos batidos, el resto del azúcar y dos tercios de cucharadita de sal, sin dejar de remover con un tenedor para obtener una textura muy fina.

4 Reparta una cuarta parte del arroz cocido en cada caja de comida individual o en cuencos para fideos y cubra la mitad de la superficie del arroz con una cuarta parte del *soboro* de carne y la otra mitad con una cuarta parte de los huevos revueltos. Coloque el jengibre en vinagre cortado en juliana en el centro y una cuarta parte de las judías verdes en juliana entre el *soboro* y los huevos revueltos. Sirva el plato caliente o frío.

Sushi vegetariano mixto

Chirashi-zushi [V]

Existen dos tipos de chirashi-zushi, término que significa «sushi libre»: el arroz al vinagre mezclado con diversos ingredientes crudos o cocidos y el arroz con distintos tipos de sashimi encima. El primero es un plato familiar o de fiesta muy popular, adecuado para dar de comer a un gran número de personas. El encanto de este plato reside en que puede mezclarse prácticamente cualquier ingrediente con el arroz, siempre que se elija una buena combinación de colores. Para los no vegetarianos se puede utilizar pescado ahumado como el salmón, la trucha o la anguila, o incluso jamón, calchichas o soboro de carne picada (véase pág. 158).

PARA 4-8 RACIONES

PARA EL SUMESHI (ARROZ AL VINAGRE)

400 g de arroz japonés de grano redondo
1 trozo de *konbu* (alga) de 5 cm, limpiado con
un papel de cocina húmedo (opcional)
5 cucharadas de *yonezu* (vinagre de arroz japonés)
2 cucharadas de azúcar blanquilla
2 cucharaditas de sal marina
15-5 *shiitake* secas, remojadas en abundante agua
desde la víspera
1 1/2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de mirin
2 cucharadas de azúcar blanquilla
1 zanahoria pequeña, pelada y cortada en tiras del
tamaño de una cerilla
7 g de *kanpyo* (cintas de calabaza seca) (opcional)
50 g de judías verdes, limpias
2 cucharadas de semillas de sésamo blancas
aceite vegetal, para aceitar
2 huevos, batidos
1/2 lámina de alga *nori*, cortada en juliana
1 trozo de *takuan* (*daikon* encurtido) de 5 cm, cortado
en tiras del tamaño de una cerilla, o cualquier otra
hortaliza encurtida de las que se encuentran en
paquetes en los supermercados especializados
en productos japoneses
sal

1 Deje cocer el arroz y prepárelo en *sumeshi* (arroz al vinagre) siguiendo el método que se explica en la página 152 («Tres tipos de sushi enrollado con *nori*») y resérvelo.

2 Escorra las *shiitake*, reserve el líquido, retire los pies y sepárelos. Filetee finamente los sombreros de las *shiitake*, insertando el cuchillo en diagonal, y córtelos en juliana fina. Ponga unos 100 ml del líquido de remojo de las *shiitake* en un cazo pequeño, llévelo a ebullición a fuego fuerte e incorpore 1 1/2 cucharada de shoyu, 1 cucharada de mirin y 2 cucharaditas de azúcar. Incorpore las *shiitake* en juliana y déjelo cocer todo a fuego moderado durante 10 minutos o hasta que el líquido se haya reducido a la mitad. Déjelo enfriar.

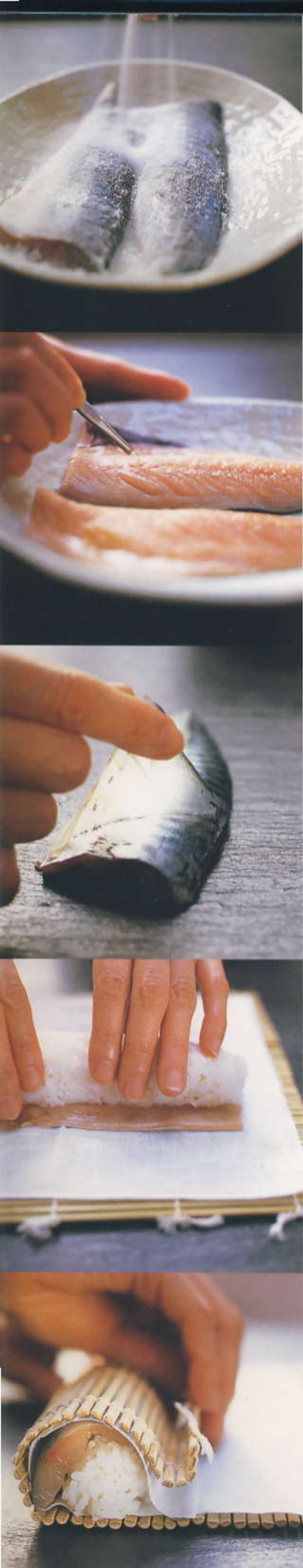
3 Deje cocer durante 2 minutos la zanahoria en juliana en agua un poco salada, escúrrala y a continuación cocínala de la misma manera que las *shiitake* (utilizando 100 ml del líquido de remojo de las *shiitake* sazonado con 1 1/2 cucharada de shoyu, 1 cucharada sopera de mirin y 2 cucharaditas de azúcar). Déjela a un lado para que se enfríe.

4 Frote con sal el *kanpyo* húmedo (si lo usa), lávelo con agua y estrújelo con las manos. Déjelo cocer en agua hirviendo durante 10 minutos o hasta que el *kanpyo* esté casi transparente. Escúrralo y córtelo en tiras de 2,5 cm de longitud. Déjelo cocer de la misma manera que las *shiitake* y la zanahoria y resérvelo.

5 Cueza las judías verdes en agua ligeramente salada, de 1 a 2 minutos, hasta que estén hechas pero todavía crujientes, escúrralas y póngalas bajo el grifo del agua fría (con ello se mantiene su intenso color verde). Séquelas con papel de cocina y córtelas transversalmente en diagonal en 2 piezas romboidales. Eche las semillas de sésamo en una sartén caliente a fuego vivo hasta que empiecen a saltar.

6 Caliente una sartén a fuego fuerte y eche un poco de aceite vegetal de forma que cubra todo el fondo. Frote el fondo con papel de cocina para asegurarse de que la superficie está recubierta y de que el papel absorbe el exceso de aceite. Reduzca el fuego, añada la mitad del huevo batido con una pizca de sal e, inclinando la sartén rápidamente, repártalo de modo uniforme en el fondo. Cuando el huevo haya cuajado, vuélquelo sobre la tabla de trabajo. Repita el proceso para preparar otra lámina de huevo y córtela en tiras finas de unos 5 cm de longitud.

7 Añada las *shiitake*, la zanahoria, el *kanpyo*, la judía verde y el *takuan* cocidos al arroz y, con la ayuda de una espátula de madera, mézclelo todo bien (no lo chafe). Eche por encima las semillas de sésamo y luego las tiras de huevo. Adorne la preparación con el *nori* cortado en juliana y sirva en platos individuales, en un recipiente de madera para sushi o una fuente.



Sushi de caballa

Battera

HISASHI TAOKA es comerciante de pescado y propietario del restaurante Kiku, en Londres. El *battera*, conocido también como *saba-zushi*, es el sushi prensado más popular, y su elaboración es muy sencilla. El sushi prensado puede prepararse con cualquier otro pescado curado, como la dorada, la trucha o el salmón. En el caso de la trucha y el salmón, conviene utilizar el producto ahumado en lugar de curar el pescado fresco en casa. La caballa, salada y en vinagre, como se prepara en este plato, puede comerse sola, acompañada de arroz caliente. Aquí se presenta el auténtico *battera*, una especialidad de Kioto.

PARA 4 RACIONES

- 2 filetes de caballa (de unos 200 g cada uno)
- 225 ml de vinagre
- 1 cucharada de azúcar blanquilla
- 2 cucharaditas de pasta de *wasabi*
- 640 g de *sumeshi* (arroz cocido al vinagre)
(véase pág. 152)
- 1-2 cucharadas de rodajas de jengibre en vinagre
(véase pág. 70), para decorar
- 2 trozos (10 por 20 cm) de *battera konbu*
(filamento de quelpo) (opcional)
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de agua
- sal

La caballa es un pescado maravilloso: tiene un aspecto atractivo, es nutritiva, barata y, naturalmente, deliciosa. Para el sushi debe utilizarse pescado extremadamente fresco, sobre todo en el caso de la caballa, ya que se estropea enseguida. El battera konbu, un filamento transparente de quelpo, se utiliza para resaltar el bonito diseño plateado de la caballa. H

- 1 En un plato ligeramente hondo, eche abundante sal hasta cubrir bien el fondo y ponga encima los filetes de caballa, uno al lado del otro, con la parte de la carne hacia abajo. Cubra todo el pescado con más sal y déjelo salar en la nevera toda la noche para que elimine el agua.
- 2 Lave los filetes de pescado, séquelos con papel de cocina y colóquelos, con la parte de la piel hacia abajo, sobre la tabla de trabajo. Con unas pinzas, extraiga cuidadosamente todas las espinas. No olvide las pequeñas espinas ocultas bajo la espina central. Limpie todos los coágulos de sangre y, con los dedos, retire la película externa de la piel, conservando intactas las brillantes rayas plateadas de la piel.
- 3 Mezcle el vinagre con el azúcar y añádalos al pescado durante 10 o 20 minutos. Escúrralo y séquelo con papel de cocina.
- 4 Ponga los filetes, con la parte de la piel hacia abajo, sobre la tabla de trabajo, e insertando el cuchillo en paralelo a la tabla, parta la carne por la mitad desde la cola hasta la cabeza. Corte los filetes así obtenidos transversalmente, en una proporción de 7 (la cabeza) a 3 (la cola). Realice pequeñas incisiones en forma de cruz sobre la piel.
- 5 Coloque un paño húmedo sobre un *makisu* (esterilla de bambú). Ponga un filete, con la parte de la piel hacia abajo, en posición transversal sobre el *makisu*, y otro con el trozo de carne más grande en dirección al extremo de la cola del filete y el más pequeño en la parte más ancha del abdomen, para obtener un rectángulo de pescado.
- 6 Unte el centro con un poco de pasta de *wasabi*. Tome la mitad del arroz de sushi con las dos manos y forme un tronco rectangular. Ponga el tronco de arroz sobre la caballa y enrolle el sushi de manera que el pescado y el arroz queden unidos. Empuje el arroz de sushi por ambos extremos para formar un cilindro perfecto. Retírelo del paño y del *makisu* y córtelo en rodajas de unos 1,5 cm de grosor. Forme otro rollo de caballa y arroz con el mismo procedimiento. Reparta una cuarta parte del sushi en cada plato y decórelo con el jengibre en vinagre.
- 7 Si se utiliza el *konbu*, remójelo en agua caliente durante 10 minutos, cuézalo en el vinagre de arroz y agua 5 minutos, envuelva el sushi y pula los extremos.





9

Fideos

Fideos *udon* fríos con marisco

Umi no sachi no udon pasta

En su restaurante de Sangenjaya, Tokio, MINORU ODAJIMA sirve todas las comidas con un menú fijo que humildemente llama *kappo* y que cambia todos los meses. De forma literal, *kappo* significa «cortar y cocinar», y es un antiguo término que alude al hecho de cocinar al momento delante del comensal: una especie de *mini-kaiseki* (comida formal de varios platos) al instante. El menú consiste en un entremés, un plato pequeño, un entrante, una sopa, un sashimi, pescado a la parrilla, un plato occidental (carne), una sopa de miso, fideos y hortalizas encurtidas y un postre. En el restaurante de Odajima, estos sencillos fideos *udon* no se sirven como plato de fideos, sino como pequeño entrante para preparar el estómago de los comensales antes de los platos principales.

PARA 4 RACIONES

1 calamar, pelado y limpio
8 gambas medianas
8 mejillones
100 g de almejas
4 erizos marinos
1 brécol pequeño, separado en ramitos pequeños
4 espárragos
250-300 g de fideos *udon* secos
aceite de oliva, para aliñar
sal y pimienta

Dado su grosor, los fideos udon raramente se comen fríos, ya que necesitan cocerse en una sopa fuerte para adquirir aroma. En este plato, se trata a los fideos udon como la pasta, y aunque los platos que se presentarán a continuación son ricos en aroma, los fideos udon solos, con su sutil aroma a marisco, constituyen un plato ligero y suave como preparación para los vinos que seguirán. No obstante, esta receta está pensada como un plato más consistente, y no como el entrante que yo sirvo en mi restaurante. MO

1 Limpie el marisco y déjelo cocer brevemente por separado en agua hirviendo un poco salada. Corte el calamar en anillos.

2 Cueza las hortalizas por separado en agua hirviendo salada. Escúrralas. Corte los espárragos en diagonal en 4 o 5 trozos.

3 Cueza los fideos *udon* en agua hirviendo durante el tiempo que se especifica en el paquete (normalmente 10-13 minutos).

No deje que cuezan demasiado. Escúrralos y póngalos enseguida bajo el grifo para lavar el almidón. Escúrralos nuevamente.

4 Distribuya una cuarta parte de los fideos lavados y fríos en cada plato de pasta y reparta por encima una cuarta parte de cada tipo de marisco. Añada una cuarta parte de cada tipo de hortaliza y salpimiente. Rocíe con un poco de aceite de oliva. Sirva el plato frío.



Cazuela de fideos *udon*

Udon-suki

HISASHI TAOKA, gerente del restaurante Kiku, en Mayfair, Londres, muestra uno de sus *nabe-mono* (cazuelas). La idea japonesa de una buena comida es la de comer platos recién preparados directamente de la cazuela. En los buenos restaurantes siempre hay asientos en la barra, desde donde puede observarse cómo se prepara el sushi, la tempura o el *tonkatsu*, los cuales se sirven directamente.

PARA 4 RACIONES

8 *hakusai* (hojas de col china)
1 manojo de *mitsuba* o 150 g de espinacas
1 zanahoria mediana
1 trozo de *daikon* de 10 cm
200 g de salmón (con piel)
200 g de pescado blanco como bacalao, abadejo o fletán (con piel)
200 g de carne de pollo, cortada en trozos de bocado
90 g de setas *shimeji* o *shiitake*, limpias
90 g de setas *enoki* (véase fotografía), limpias
1 manojo de cebollas tiernas, cortadas en trozos de 5 cm
1 pastel de tofu, cortado en 8 dados grandes
8-12 almejas con su concha (opcional)
400 g de fideos *udon* cocidos
momiji-fu (*fu* con forma de arce) (opcional)
gajos de *yuzu* o limón, para servir

PARA LA SOPA

700 ml de *dashi* (véase pág. 56)
3 cucharadas de *shoyu* clara (salsa de soja japonesa)
2 1/2 cucharadas de mirin
1 cucharada de sake

El encanto del nabe-mono consiste en que no está sujeto a unos determinados ingredientes, siempre y cuando se disponga de una fuente principal de proteínas como la carne, el pescado o el tofu y diversas hortalizas. Probablemente, los nabe-mono más famosos son el sukiyaki y el shabu-shabu, en los que el ingrediente principal es la carne de vacuno cortada fina. Si ésta se sustituye por pescado, por ejemplo por rape, cocinado con más o menos el mismo tipo de hortalizas, el plato se conoce como anko-nabe. Cuando el ingrediente principal es el pollo, se habla de tori-suki. Este udon-suki es un magnífico udon nabe con pollo, pescado y tofu y hortalizas. Utilice un buen caldo de pollo u hortalizas y cualquier hortaliza que se tenga a mano. HT

1 Hierva a fuego fuerte el *hakusai* en agua salada, durante 30 segundos, escúrralo y póngalo enseguida bajo el grifo. Escalde la *mitsuba* o las espinacas en agua hirviendo y escúrralas de inmediato. Corte la zanahoria y el *daikon* en 8 bastones de 5 mm de longitud y anchura igual a la parte blanca del *hakusai*. Hiérvalos a fuego fuerte por separado, en agua ligeramente salada, 1 minuto. Escúrralos.

2 Ponga una hoja de *hakusai*, con el anverso hacia arriba, sobre la tabla de trabajo; coloque un trozo de zanahoria, uno de *daikon* y una octava parte de la *mitsuba* o las espinacas a través, en el extremo blanco más grueso, y enrolle la hoja con ayuda de un *makisu* (esterilla de bambú para enrollar sushi). Repita el proceso con el resto de los ingredientes para preparar otros 7 rollitos de *hakusai*. Corte cada rollito en 2 o 3 cilindros de unos 5 cm de longitud y resérvelos.

3 Escalde el salmón, el pescado blanco y el pollo por separado en agua hirviendo, durante 1 minuto, escúrralos y póngalos enseguida en agua con hielo. Séquelos con papel de cocina y corte el salmón y el pescado blanco en porciones pequeñas, con la piel.

4 Mezcle los ingredientes de la sopa en una cazuela y llévela a ebullición a fuego fuerte. Retírela del fuego y manténgala al calor.

5 Reparta decorativamente una cuarta parte de los rollitos de *hakusai*, el salmón, el pescado blanco, el pollo, las *shimeji* o las *shiitake*, las *enoki*, la cebolla tierna, el tofu, las almejas (si se usan), los *udon* cocidos y el *momiji-fu* (si se usa) en un *donabe* (cazuela de barro) y vierta la sopa por encima. Póngala a fuego fuerte, llévela a ebullición y rectifique la sal. Trasladela a la cazuela a un hornillo portátil o un plato caliente colocados sobre la mesa. Los comensales pueden servirse ellos mismos, echar zumo de *yuzu* o de limón encima y comer de su cuenco. Añada más ingredientes a la cazuela a medida que va comiendo.



Fideos *ramen* fríos con jamón, huevo y pepino

Hiyashi chuka

Aunque los fideos *ramen* en sopa caliente pueden encontrarse durante todo el año, los fideos *ramen* fríos constituyen una popular opción en el cálido y húmedo verano japonés. Encima de los fideos fríos se colocan diversos ingredientes como el *chashu* (cerdo de cocción prolongada), jamón, pepino y huevo, y se comen con un refrescante *taré* ácido (salsa de soja dulce). Los fideos *ramen*, así como los ingredientes y la salsa que los acompaña, pueden servirse por separado, y en ese caso los fideos pueden remojar en la salsa.

PARA 4 RACIONES

PARA LA SALSA TARÉ

225 ml de caldo de pollo
7 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
7 cucharadas de vinagre
7 cucharadas de azúcar blanquilla
1 cucharada de zumo de jengibre
2 cucharadas de aceite de sésamo
400 g de fideos *ramen* secos
shiitake secas, remojadas en agua desde la víspera
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de azúcar blanquilla
1 cucharada de mirin
aceite vegetal, para aceitar
2 huevos, batidos
1/2 pepino, sin semillas y cortado en juliana fina
200 g de jamón, cortado en tiras finas
10 g de *ito-kanten* (filamentos de agar-agar) (opcional)
sal

1 Mezcle todos los ingredientes de la salsa *taré* en un cuenco, remueva bien hasta que el azúcar se disuelva y déjelos reposar en la nevera durante toda la noche. Con ello se reduce la fuerza del vinagre.

2 Hierva abundante agua en una cacerola grande, añada los fideos y lleve de nuevo a ebullición. Reduzca un poco el fuego, ajustándolo para que el agua no se salga pero manteniéndolo lo más alto posible, y cueza los fideos el tiempo que se indica en el paquete (en general 4 o 5 minutos). Escúrralos y póngalos inmediatamente bajo el grifo para lavar la fécula.

3 Escorra las *shiitake* remojadas, reserve el líquido y córtelas en tiras finas. Ponga unos 110 ml del líquido de remojo de las *shiitake* en una cacerola y llévelo a ebullición a fuego fuerte. Baje el fuego y añada la shoyu, el azúcar y el mirin. Incorpore las *shiitake* y déjelas cocer en la salsa de 7 a 8 minutos, hasta que el líquido se haya reducido a la mitad. Déjelas enfriar dentro de la salsa.

4 Caliente una sartén a fuego fuerte, añada un poco de aceite vegetal inclinando la sartén para que se extienda uniformemente por el fondo, y retire el exceso de aceite con papel de cocina. Añada una pizca de sal a los huevos batidos y mezcle bien. Eche la mitad del huevo batido en la sartén e, inclinándola, cubra todo el fondo con el huevo. Déjelo cocer durante 30 segundos, hasta que la superficie del huevo quede seca. Póngala sobre la tabla de trabajo. Repita el proceso para elaborar otra lámina de huevo. Corte las láminas de huevo en tiras finas de 5 o 6 cm de longitud.

5 Sumerja los fideos cocidos en agua con hielo y escúrralos. Repártalos en 4 platos individuales y ponga una cuarta parte de las *shiitake*, el huevo, el pepino, el jamón y el *ito-kanten* (si se usa) encima de los fideos *ramen*. Eche por encima la salsa y sírvalos fríos.

Fideos *ramen* con setas

Kinoko ramen [v]

Los fideos *ramen* son fideos de estilo chino; la diferencia con otros fideos japoneses como los *udon* o los *soba* reside en su elasticidad, que es el resultado de añadir a la harina de trigo lo que los japoneses denominan *kansui*, agua alcalina, y en ocasiones también huevo. Se comen acompañados de diversos ingredientes, incluida la carne, y como son más suntuosos están adquiriendo una mayor popularidad en Japón que los *udon* o los *soba*. En la actualidad, el fenómeno de los fideos *ramen* se está extendiendo también a Occidente. He aquí un delicioso plato vegetariano de *ramen* para cuya preparación se utiliza el líquido de remojo de las *shiitake*. Los no vegetarianos pueden utilizar caldo de pollo.

PARA 4 RACIONES

1 manojo de setas *shimeji*, limpias
1 manojo de setas *enoki*, limpias
4-6 *shiitake* frescas, limpias, o *shiitake* secas
remoja en agua 1 hora
30 g de *wakame* (algas jóvenes) secas o 150 g de
hojas tiernas de espinaca
4 raciones (de unos 100 g) de fideos *ramen* secos
100-150 g de *zenmai* (hortalizas silvestres japonesas)
cocidas (opcional)
aceite vegetal, para freír
100 g de setas *nameko* (opcional)
sal y pimienta

PARA LA SOPA

1,1 l de líquido de remojo de las *shiitake*
1,5 cm de jengibre, pelado y picado
2 dientes de ajo, pelados y picados
6 cucharadas de *shoyu* (salsa de soja japonesa)
sal y pimienta

1 Rompa los manojos de *shimeji* y de *enoki* en partes individuales. Corte las *enoki* largas por la mitad y las *shiitake* en tiras finas. Si utiliza *shiitake* secas, reserve el líquido.

2 Sumerja el *wakame* seco en agua durante 10 minutos o hasta que se haya expandido por completo; si es muy grande, córtelo en trozos. Si opta por las espinacas, cuézalas en agua hirviendo ligeramente salada durante 1 minuto, escúrralas y póngalas inmediatamente bajo el grifo del agua fría para potenciar su intenso color verde. Escúrralas con las manos y córtelas en trozos pequeños.

3 Ponga a hervir agua en una cacerola, añada los fideos y llévelos de nuevo a ebullición. Reduzca ligeramente el fuego, ajustándolo para evitar que el agua borbotee pero dejándolo al nivel más alto posible, y deje cocer los fideos el tiempo que se indica en el paquete (habitualmente 4 o 5 minutos). Escúrralos y póngalos de inmediato bajo el grifo para eliminar el almidón.

4 Para la sopa, caliente en una cacerola el líquido de remojo de las *shiitake*, junto con el jengibre y el ajo, y déjelo cocer a fuego moderado durante 5 minutos. Retire el jengibre y el ajo y añada la *shoyu*. Incorpore los fideos cocidos sólo para que se calienten y rectifique la sal y la pimienta al gusto.

5 Saltee brevemente las *shimeji*, las *enoki*, las *shiitake* y las *zennai* (si se usan) con un poco de aceite en una misma sartén, hasta que todas las setas estén blandas. Salpimientelas.

6 Reparta los fideos y la sopa en 4 cuencos individuales para fideos y ponga encima las setas salteadas, el *nameko* y las hortalizas. Sirva el plato caliente.



Fideos *soba* fríos con *nori* y *shiitake*

Shiitake zaru soba [V]

El tradicional zaru soba es un plato sencillo. Se trata simplemente de fideos soba que se comen mojados en una salsa a base de dashi, condimentada con nori cortado en juliana, cebolla picada y wasabi. Para los vegetarianos, utilice el líquido de remojo de las shiitake.

PARA 4 RACIONES

400 g de fideos *soba* secos
6-8 *shiitake* secas, remojadas desde la víspera en
700 ml de agua
8 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
4 cucharadas de mirin
1 cucharada de azúcar blanquilla
1/2 lámina de alga *nori*, ligeramente tostada y cortada
en tiras de 2,5 cm
2 cebollas tiernas finamente picadas
2 cucharaditas de pasta de *wasabi*

1 Ponga a hervir agua en una cacerola grande, añada los fideos y llévelos a ebullición. Reduzca un poco el fuego y déjelos cocer durante 5 o 6 minutos (según las instrucciones del paquete). Escúrralos y enjuáguelos.

2 Escorra las *shiitake*, reservando el líquido del remojo, y córtelas en tiras finas. Ponga 110 ml del líquido del remojo en un cazo y llévelo a ebullición a fuego fuerte. Reduzca el fuego y añada 2 cucharadas de shoyu, 1 de mirin, el azúcar y las *shiitake*. Cuézalo todo unos 8 minutos y deje que se enfríe.

3 Para el mojo, añada el resto de la shoyu, el mirin y el líquido de las *shiitake* al cazo, llévelo a ebullición y retírelo del fuego. Póngalo en 4 tazas de té.

4 Enfríe los fideos bajo el grifo del agua fría durante 1 segundo y repártalos en 4 bandejas de bambú o platos. Ponga las tiras de *nori* por encima. Sirvalos acompañados de pequeños platos con la cebolla tierna, la pasta de *wasabi* y la salsa. Para comer se mojan los fideos en la salsa de *shiitake*.

Fideos *udon* a la cazuela

Nabeyaki udon

Dado que el udon es un fideo grueso, es mejor cocerlo en la sopa, de manera que absorba bien los aromas de la misma. Esta receta de fideos a la cazuela constituye una cena ideal para los fríos meses invernales.

PARA 2 CAZUELAS

100 g de espinacas
200 g de fideos *udon* secos
2 tempura de langostinos (véase pág. 86)
2-4 *shiitake* frescas, sin el pie
2 lonchas de *kamaboko* (pasta de pescado) (opcional)
2 huevos

PARA LA SOPA

560 ml de *dashi* (véase pág. 56)
1/2 cucharadita de sal marina
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
2 cucharadas de mirin

1 Escalde las espinacas en agua ligeramente salada durante 30 segundos, escúrralas y páselas inmediatamente bajo el grifo del agua fría. Escúrralas de nuevo y resérvelas.

2 Hierva abundante agua en una cacerola grande, añada los fideos y llévelos a ebullición. Reduzca el fuego ligeramente para que el agua no borbotee y deje cocer los fideos el tiempo indicado en el paquete (en general 10 o 13 minutos). Escúrralos y páselos inmediatamente bajo el grifo del agua fría para eliminar la fécula. Escúrralos y repártalos en 2 *donabe* (cazuela de barro) individuales o póngalos todos en una cazuela.

3 Coloque la tempura de gambas, las espinacas, las *shiitake* y las lonchas de *kamaboko* (si se usan) encima de los fideos, y vierta la sopa encima. Casque un huevo en cada cazuela o los 2 en la grande, tápela y llévela a ebullición a fuego fuerte. Disminuya el fuego y deje cocer de 5 a 6 minutos o hasta que el huevo esté hecho. Sirva el plato caliente.

Sopa de fideos *soba* con hortalizas silvestres

Sansai soba [v]

El Japón es un país montañoso donde se recolectan numerosas variedades de sansai, hortalizas silvestres que se utilizan para cocinar. En la actualidad, algunas variedades de sansai como los helechos y el equiseto menor son cultivadas y se encuentran envasadas en los supermercados japoneses.

PARA 4 RACIONES

100 g de fideos *soba* secos
2 judías verdes
100 g de setas *shimeji* (opcional)
100 g de *sansai* cocido (hortalizas silvestres precocinadas o cualquier verdura)

PARA LA SOPA

1 l de caldo vegetal
2 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
1 cucharada de mirin
1/2 de cucharadita de sal marina

1 Hierva abundante agua en una cacerola grande, añada los fideos y llévelos a ebullición. Reduzca un poco el fuego para evitar que el agua borbotee, pero manteniéndolo lo más fuerte posible, y déjelos cocer de 5 a 6 minutos (véase el paquete). Escúrralos y páselos inmediatamente bajo el grifo del agua fría para eliminar la fécula.

2 Hierva las judías tiernas en agua salada durante 1 minuto. Escúrralas.

3 Mezcle todos los ingredientes de la sopa en una cacerola, excepto la sal, llévelos a ebullición y reduzca el fuego. Compruebe

la condimentación y si utiliza *sansai* cocido añada una pizca de sal. Con el *sansai* ya salado, no añada sal. Incorpore las *shimeji* (si se usan) y déjelo cocer todo de 2 a 3 minutos. Retire la cacerola del fuego y resérvela al calor.

4 Ponga el *sansai* en un cazo, añada un cucharón de la sopa caliente y caliente a fuego moderado. Retire del fuego y reserve al calor.

5 Sumerja los fideos en agua hirviendo y escúrralos. Divídalos en 4 cuencos. Ponga por encima el *sansai* con su líquido y las *shimeji* y eche la sopa por encima. Sirvala caliente, decorada con las judías tiernas.

Fideos *udon* en sopa de huevo

Kakitama udon

El udon es un fideo de trigo grueso que suele comerse en una sopa caliente. La kakitama es una sopa de huevos revueltos que en esta receta se basa en una sopa de dashi espesada. Se trata de un plato rico y nutritivo, un buen almuerzo o un tentempié para los niños después del colegio o por la noche.

PARA 4 RACIONES

100 g de fideos *udon* secos
3 cucharadas de *katakuriko* (fécula de patata) o 5 cucharadas de maicena
4 huevos batidos
1 cebolla tierna, finamente picada para decorar

PARA LA SOPA

1 l de *dashi* (véase pág. 56)
1/4 de cucharadita de sal marina
4 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
3 cucharadas de mirin

1 Hierva abundante agua en una cacerola grande, añada los fideos y llévelos a ebullición. Reduzca ligeramente el fuego para evitar que el agua borbotee, pero manteniéndolo lo más fuerte posible, y cueza los fideos el tiempo que se indica en el paquete (habitualmente 10 o 13 minutos). Escúrralos y páselos de inmediato bajo el grifo para eliminar la fécula.

2 Mezcle todos los ingredientes de la sopa en una cacerola grande y llévelos a ebullición. Reduzca el fuego y añada poco a poco el *katakuriko* o la maicena desleída primero

en agua, y sin dejar de remover. La sopa debe espesarse ligeramente.

3 Eche poco a poco el huevo batido en la sopa espesada; cocínelo de 2 a 3 minutos a fuego moderado o hasta que suba a la superficie. Remueva ligeramente la sopa para romper el huevo y retírela del fuego.

4 Para calentar los fideos *udon* cocidos, sumérjalos en agua hirviendo, escúrralos y repártalos en 4 cuencos para fideos. Eche la sopa por encima. Sirvala caliente, decorada con la cebolla finamente picada.

Sopa de fideos *somen* y besugo

Tai nyumen

EIICHI TAKAHASHI, del legendario Hyotei, en Kioto, prepara unos fideos *somen*, fideos de trigo muy finos, en una sopa con un trozo de *tai* (besugo) encima. En Japón, el *tai* se prepara, con frecuencia, entero a la parrilla en fechas señaladas como una boda, un nacimiento o una fiesta de graduación, por su bella forma y su maravilloso color rojizo. La combinación del blanco de los fideos y el rojo del pescado hace de éste uno de los platos más atractivos.

PARA 4 RACIONES

- 1 besugo o dorada de unos 500 g, descamado
- 4 ramas de *mitsuba* o berros
- 4 raciones (de unos 350 g) de fideos *somen* finos
- sal

PARA LA SOPA

- 1 l de agua
- 1 trozo de *konbu* (alga) seca de 5 cm
- 3 cucharadas de sake
- 3 cucharadas de shoyu (salsa de soja japonesa)
- 1 cucharadita de sal marina

cordel para atar los fideos

Dada su versatilidad, el nyumen, plato de fideos en sopa caliente, es un clásico de la comida kaiseki. Puede servirse como una sopa clara al principio, entre plato y plato, para limpiar el paladar, o como guiso o sustituto del arroz al final del ágape. El somen es un fideo muy delicado de manera que nunca debe cocerse en exceso y ha de acompañarse de sopa buena y contundente. ET

1 Filetee el besugo y reserve la cabeza y las espinas para el caldo. Corte cada filete en 2 trozos del tamaño de un naipe para que quepan en los cuencos de sopa. Ensarte cada trozo en 2 broquetas, sáelos y áselos a la parrilla, directamente sobre el fuego, primero por el lado de la piel, de 3 a 4 minutos o hasta que estén dorados. Déles la vuelta y áselos por el otro lado otros 3 o 4 minutos o hasta que estén dorados y cocidos por dentro.

2 Prepare el caldo de pescado: sale las espinas del pescado, déjelas reposar de 10 a 15 minutos y vierta agua hirviendo por encima. Ponga las espinas y la cabeza de pescado en una cacerola, junto con 1 l de agua y el *konbu*. Baje el fuego y cuézalo todo 20 minutos. Elimine continuamente la espuma que se forme sobre la superficie y sazone con el sake, la shoyu y la sal. Retire el caldo del fuego y resérvelo al calor.

3 Sumerja el *mitsuba* o los berros en agua hirviendo y páselos enseguida por debajo del grifo. Escúrralos y séquelos con papel de cocina. Córtelos en trozos de unos 5 cm de longitud.

4 Ate bien apretado un extremo de cada manojo de fideos *somen* con un cordel fuerte y déjelos cocer en abundante agua hirviendo a fuego fuerte, de 1 a 3 minutos, de acuerdo con las instrucciones del paquete. Añada un poco de agua cada vez que empiece a hervir. Remueva con suavidad durante la cocción para evitar que los fideos se peguen entre ellos. Escúrralos y enjuáguelos con agua fría. Escúrralos de nuevo, sosteniendo el extremo atado fuera del agua, e introduzca cada manojo de fideos en la sopa caliente. Retire el cordel y el extremo no cocido de los fideos. Separe los fideos y reparta un manojo en cada cuenco sopero individual. Ponga encima el pescado y el *mitsuba* o los berros y vierta la sopa por encima. Sírvala bien caliente.





10

Postres y pasteles

Higos con salsa de uvas de montaña

Ichijiku no budo an-kaké [v]

KAZUNARI YANAGIHARA, experto en *cha-kaiseki* (comida de la ceremonia del té), maestro y destacada figura mediática, transforma una simple fruta en un postre maravilloso. En las comidas japonesas, el postre no es demasiado importante, ya que después de la comida es más frecuente el consumo de fruta fresca. Los pasteles más consistentes se comen en la ceremonia del té, acompañados del rico té verde.

PARA 4 RACIONES

4 higos grandes, 8 medianos o 12 pequeños
y maduros
110 ml de zumo de arándanos
110 ml de agua
5 cucharadas de azúcar blanquilla
1 cucharada de *katakuriko* (fécula de patata)
o arrurruz, diluida en 1 cucharada de agua
azúcar moreno, para decorar

Hoy en día, los higos se encuentran fácilmente y su temporada es larga, desde el verano hasta finales de otoño, de manera que es una fruta que se usa mucho. A simple vista, el higo no parece tener flores, de ahí el carácter chino que se le da a esta fruta, si bien los pequeños filamentos rojos del centro de la fruta son, en realidad, sus flores. Deben elegirse higos maduros, de piel roja, que son los más dulces. KY

1 Elimine parte de la pulpa de la parte superior e inferior de los higos para conseguir que se asienten bien; sumérjalos en agua hirviendo y retírelos inmediatamente del fuego. Escúrralos y pélelos con cuidado. Déjelos en la nevera para que se enfrién mientras prepara la salsa.

2 Mezcle el zumo de arándanos y el agua y llévelos a ebullición. Baje el fuego, añada

el azúcar y remueva hasta que se disuelva. Sin dejar de remover, incorpore lentamente fécula de patata para espesar la salsa. Retire la salsa del fuego y sumerja el fondo del cazo en agua fría para enfriar la salsa roja.

3 Coloque los higos fríos en el centro de un plato individual, vierta la salsa por encima y espolvoree con un poco de azúcar moreno.



Gelatina de leche de coco y pasta de judías rojas

Leche de coco to anko no jelly-yose

HIROSHI MIURA, cocinero jefe del restaurante Unkai, en el hotel ANA de Sídney, muestra uno de sus experimentos. La idea japonesa de una comida no suele incluir un postre, y la gente se contenta con algo de fruta y té verde después de una gran comida. No obstante, a los cocineros japoneses de fuera de Japón se les pide que preparen postres interesantes para los clientes no japoneses.

PARA 4 RACIONES

60-75 g de judías *azuki*, remojadas desde la víspera en abundante agua o 200-225 g de pasta dulce de judías *azuki* ya preparada
3-4 cucharadas de azúcar blanquilla
una pizca de sal marina
15 g de gelatina, remojada en agua
6 cucharadas de leche de coco o de vaca
4 cucharaditas de azúcar granulado
1 huevo pequeño, cocido (sólo se necesita la yema)
frutas variadas como melón, naranja y fresas, para decorar

El an, pasta dulce de judías rojas, es el ingrediente más utilizado en los pasteles y dulces japoneses pero su popularidad es menor entre los consumidores no japoneses, probablemente debido a su densa textura y excepcional dulzura. Yo he modificado un poco su textura haciéndola más ligera y añadiéndole gelatina, y el resultado es un postre notablemente refrescante pero menos dulce. Combinada con la gelatina de leche de coco, el llamativo contraste de colores seduce tanto al consumidor japonés como al no japonés. En nuestro restaurante mezclamos dos partes de leche de vaca con una parte de leche de coco para reducir el sabor de esta última, pero en casa, dado que se necesita menos cantidad, puede utilizarse leche de coco o leche de vaca. Este postre se sirve también con helado de matcha (té en polvo), junto con frutas variadas. Para elaborar el helado de matcha, diluya 1 cucharadita de té verde en polvo con un poco de agua y mézclelo con 500 ml de helado de vainilla. HM

1 Para elaborar la pasta dulce de judías *azuki*, cueza en primer lugar las judías *azuki*, remojadas previamente, en el agua del remojo a fuego fuerte y, cuando estén hirviendo, añada aproximadamente 1 cucharada de agua y retírelas del fuego. Déjelas en el agua caliente durante 10 minutos y escúrralas. Coloque las judías de nuevo en una cacerola, añada agua hasta cubrir las y llévelas otra vez a ebullición. Reduzca el fuego y déjelas cocer suavemente durante 30 minutos; añada agua de vez en cuando. Cuando la mayor parte del agua se haya evaporado, añada 3 o 4 cucharadas de azúcar y una pizca de sal marina y continúe la cocción sin dejar de remover. Debe obtenerse una pasta fluida, no demasiado espesa, por lo que, si es necesario, puede añadir un poco de agua. Si opta por la pasta de judías ya preparada, añádale un poco de agua y déjela cocer suavemente a fuego moderado para mezclarla bien. Retírela del fuego y déjela enfriar.

2 Una vez que la pasta esté templada, mézclela con la mitad de la gelatina remojada y resérvela.

3 Ponga la leche de coco o de vaca en un cazo, a fuego moderado, y añada 3 cucharaditas de azúcar. Retírela del fuego y añada el resto de la gelatina. Vierta algo más de 1 cucharada de la mezcla en moldes de flan individuales (una capa de unos 5 mm) y déjelos enfriar en la nevera para que cuaje. Una vez haya cuajado, llene los moldes con la mezcla de las judías *azuki*. Métalos de nuevo en la nevera para que la mezcla cuaje.

4 Pase la yema de huevo cocido a través de un tamiz fino y añada la cucharadita de azúcar restante. Tome una cucharadita en la mano y forme una bola pequeña. Repita este proceso para elaborar 4 bolitas.

5 Vuelque los moldes en platos individuales y ponga una bolita encima de cada gelatina. Decore con bolas pequeñas de melón, gajos de naranja o algunas fresas.

Pastel de arroz con pasta de *azuki*

Dhagi [v]

menudo, las judías azuki se utilizan como dulce en celebraciones señaladas por su brillante color rojo. Se pueden comprar judías azuki en polvo mezcladas con azúcar o pasta ya preparada en conserva. Asimismo, es muy fácil preparar la pasta en casa, tal y como muestra esta receta.

PARA 12 PASTELES

200 g de judías *azuki* secas, remojadas desde la víspera
80 g de azúcar blanquilla
una pizca de sal marina
50 g de arroz glutinoso
10 g de arroz japonés de grano redondo
2 cucharadas de hortalizas encurtidas, para decorar

- 1 Ponga las judías *azuki* remojadas en una cacerola con agua, llévelas a ebullición y añada 2 cucharadas de agua fría. Retírelas del fuego y déjelas reposar tapadas durante 10 minutos. A continuación, escúrralas y póngalas de nuevo en una cacerola con abundante agua. Llévelas a ebullición, reduzca el fuego y déjelas cocer lentamente durante 1 hora; añada más agua cuando sea necesario.
- 2 Añada el azúcar y una pizca de sal marina, sin dejar de remover, y retírelas del fuego. Triture las judías en el líquido de la cocción. Si la pasta es demasiado fluida, póngala de nuevo a fuego muy bajo y vaya removiendo para que se evapore el exceso de líquido. Déjela enfriar.

- 3 Lave los 2 tipos de arroz. Escúrralos y déjelos reposar durante 1 hora. Póngalos en una cacerola y añada 225 ml de agua. Tápela y llévela a ebullición a fuego fuerte. Baje el fuego, deje cocer el arroz durante 13 minutos y déjelo reposar, tapado, 10 minutos.
- 4 Una vez el arroz esté frío, tome un puñado pequeño y forme 11 bolas pequeñas ovaladas de 4 o 5 cm de longitud. Extienda una cucharada colmada de pasta de *azuki* en un círculo fino de 12 o 15 cm de diámetro en el centro de un paño limpio húmedo. Coloque una bolita de arroz en el centro y doble el paño de manera que la pasta envuelva la bolita. Sirva con hortalizas encurtidas.

Leche y clara de huevo al vapor con almíbar de jengibre

Gyunyū chawan-mushi con jarabe de jengibre [v]

Los productos lácteos no son muy habituales en la cocina tradicional japonesa, pero la leche puede utilizarse con éxito en los postres, como aquí.

PARA 4 RACIONES

600 ml de leche
2 cucharadas de harina
1 cucharada de miel
2 claras de huevo, batidas

PARA EL ALMÍBAR DE JENGIBRE

5 cm de jengibre, pelado y en lonchas finas
60 ml de agua
2 cucharadas de harina
1 cucharadita de miel

- 1 Mezcle la leche, la harina y la miel en un cazo y caliéntelo todo a fuego medio hasta unos 82 °C, sin dejar de remover. Retire la mezcla del fuego y déjela enfriar.
- 2 Añada la mezcla de leche a las claras de huevo batidas y pásela por un tamiz fino. Reparta en 4 tazas y deje cocer en una vaporera, a fuego moderado, unos 15 minutos.
- 3 Entre tanto, prepare el almíbar de jengibre. Cubra las lonchas de jengibre con agua fría y déjelas cocer durante

- 5 minutos a fuego fuerte; después escúrralas. A continuación añada el agua, la harina y la miel y déjelo cocer todo a fuego medio hasta que el almíbar se reduzca a una tercera parte.
- 4 Vierta una cuarta parte del almíbar de jengibre en cada taza de la mezcla de leche y huevo cocida al vapor, todavía en la vaporera, y caliente. Sirva este postre caliente.

Pastel de *azuki* dulce y *kanten*

Mizu yokan [V]

El yokan, pasta cuajada de azuki, es un pastel muy popular que se vende preparado en wagashi (pastelerías japonesas) y en supermercados. Esta versión mizu es un pastel más blando y ligero que se come helado, por lo que constituye un postre ideal para el verano.

PARA 6-12 RACIONES

1 porción de *kanten* (agar-agar) (7-8 g), remojado en agua durante 1 hora
450 ml de agua
200 g de azúcar blanquilla
300 g de pasta de judías *azuki* preparada
hojas de *shiso*, para decorar

1 Escorra el *kanten* y estrújelo con las manos para eliminar el agua. Póngalo en una cacerola con el agua, llévelo a ebullición y déjelo cocer suavemente de 15 a 20 minutos hasta que el *kanten* esté completamente disuelto. Añada el azúcar y remueva hasta que se disuelva. Retírelo del fuego y tamícelo sobre un cuenco.
2 Añada la pasta de *azuki* al líquido endulzado del *kanten* y mézclelo bien hasta que la pasta se disuelva. Ponga el cuenco en agua fría y remueva la mezcla ligeramente mientras se

enfria para evitar que la pasta de judías se deposite en el fondo.

3 Pasados unos 15 minutos, cuando la mezcla empiece a cuajar, transfírala a un molde metálico de *kanten* o a un recipiente de plástico de unos 20 por 15 cm, cuyo interior habrá recubierto con película de plástico. Deje que cuaje a temperatura ambiente.

4 Desmolde con la ayuda de la película de plástico y corte el pastel en 6 o 12 trozos. Adórnelo con las hojas de *shiso*.

Ensalada de frutas y *kanten* con almíbar de arándanos

Kanten de frutas [V]

El kanten, agar-agar, no se utiliza únicamente para cuajar, sino que además es muy agradable comerlo como tal. En Japón, el kanten se come en dado mezclado con almíbar y con algunas judías rojas; suele llamársele mitsumame, judías en almíbar.

PARA 4 RACIONES

1/2 porción de *kanten* seco (agar-agar) (3-4 g)
225 ml de agua
1 cucharada de azúcar blanquilla
1 manzana roja, descorazonada y cortada en 8 gajos
1 caqui o cualquier otra fruta (pera, nectarina)
1-2 plátanos, pelados, cortados en rodajas finas
20 granos de uva blanca, cortados por la mitad y sin pepitas y 10 fresas, limpias y cortadas por la mitad
crema de leche ligera, para servir

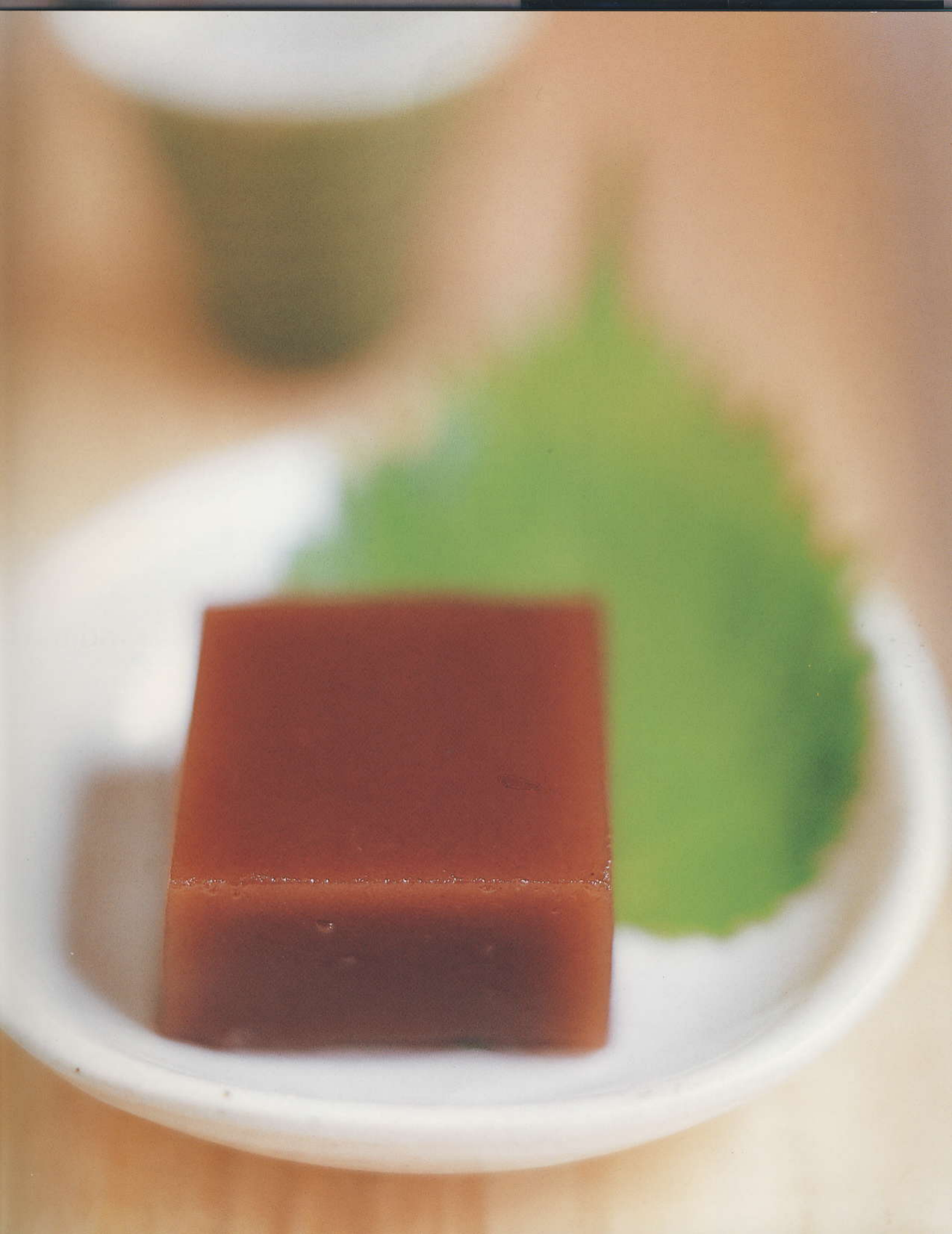
PARA EL ALIÑO DULCE

225 ml de zumo de arándanos
6 cucharadas de caramelo fluido

1 Ponga a remojar el *kanten* durante 1 hora. Escúrralo y estrújelo con las manos para eliminar el agua. Córtele en pequeños trozos. Póngalo en una cacerola con el agua y déjelo cocer a fuego medio hasta que se disuelva. Incorpore el azúcar, remueva y, cuando se haya disuelto, tamice la mezcla sobre un molde o un recipiente de plástico forrado con película de plástico de unos 500 ml de capacidad. Déjela enfriar hasta que cuaje. Enfríela en la nevera.
2 Prepare el almíbar de aliño: caliente el zumo de arándanos y el almíbar a fuego moderado hasta que este último se disuelva, y retírelo del fuego. No lo deje hervir. Guárdelo en la nevera para que se enfríe.

3 Filetee transversalmente los gajos de manzana para obtener láminas finas en forma de abanico y sumérjalas en agua salada para evitar que se oxiden. Escúrralas y séquelas con papel de cocina. Trocee el caqui.

4 Desmolde el *kanten* cuajado, con ayuda de la película de plástico, y córtelo en dados pequeños de unos 1,5 cm. Ponga los dados de *kanten* y las frutas en una ensaladera y eche por encima el aliño de arándanos. Remueva. Sirva la ensalada con una jarra de crema de leche.



Gelatina de licor de Midori y *kanten*

Midori likyuru no kanten-yose [v]

NOBUO IWASEYA, el cocinero jefe de todos los restaurantes Suntory del extranjero, muestra cómo preparar una gelatina verde utilizando el *kanten* (agar agar), una saludable alternativa vegetariana a las gelatinas de origen animal. Esta versión vegetariana cuaja más rápidamente y a temperatura más elevada, de manera que la preparación del *kanten* debe iniciarse una vez se ha preparado el resto de los ingredientes. El Midori, probablemente el producto de Suntory más conocido fuera de Japón, es un licor de melón. Su maravilloso color verde da como resultado atractivos cócteles.

PARA 4 RACIONES

- 2-3 higos, pelados
- el zumo de 1/2 limón
- 2-3 cucharadas de agua
- 110 ml de licor Midori
- 1 porción de 10 g de *kanten* (agar agar)
- 450 ml de agua mineral
- 4 cucharadas de azúcar blanquilla
- 12 uvas blancas sin pepitas, peladas y partidas longitudinalmente
- 12 arándanos
- 6 fresitas
- 3-4 malvaviscos (opcional)

Naturalmente, este postre puede hacerse con gelatina si se preparan raciones individuales, pero si utiliza un molde grande para cortarlo después en porciones es mejor utilizar el kanten, ya que es más fácil cortarlo en línea recta. El Midori es un licor fuerte, por lo que antes de utilizarse debe hervirse para evaporar todo el contenido de alcohol, ya que de otra forma no cuajaría adecuadamente. Esta atractiva gelatina verde puede prepararse con cualquier tipo de fruta o con una combinación de dos o tres tipos. NI

1 En primer lugar, prepare las frutas. Si utiliza higos, mezcle el zumo de limón y el agua en un cuenco pequeño, sumerja dentro los higos pelados y escúrralos sobre papel de cocina. Córtelos transversalmente en 3 o 4 rodajas, según el tamaño de las piezas.

2 Ponga el licor Midori en un cazo pequeño y caliéntelo a fuego vivo durante 2 o 3 minutos, hasta que todo el alcohol se haya evaporado. Retírelo del fuego y déjelo enfriar.

3 Sumerja el *kanten* en abundante agua durante 5 minutos, escúrralo y elimine el exceso de agua. Rompa el *kanten* en trozos pequeños, póngalos en un cazo con el agua mineral y déjelos cocer a fuego moderado, de 7 a 8 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que se hayan diluido por completo. Retírelos del fuego y páselos por un tamiz de malla fina a otro cazo. Ponga el cazo a fuego medio, añada el azúcar y remueva hasta que se disuelva. Retire el cazo del fuego y déjelo enfriar. Cuando esté aproximadamente a la temperatura corporal, incorpore el licor Midori. Cuajará enseguida, de manera que no hay que demorarse demasiado.

4 Reparta las frutas y los malvaviscos (si los utiliza) de modo decorativo en un molde para gelatina de 560 ml y vierta encima la mezcla de *kanten* y Midori. Todas las frutas subirán hacia la superficie; para evitarlo, utilice la mitad de la fruta y la mitad de la mezcla de *kanten* cuando todavía esté caliente, resérvela en la nevera 10 minutos y seguidamente reparta el resto de los ingredientes encima cuando la mezcla de *kanten* esté a temperatura corporal. Déjelo reposar 20 minutos para que cuaje. El líquido del *kanten* cuaja con mucha rapidez, por lo que no es necesario refrigerarlo. Una vez cuajado, desmóldelo, retírelo y córtelo en 4 trozos. Repártalos en platos individuales y sírvalos.





11

Bebidas y licores

Sake

Sake

La bebida alcohólica tradicional de Japón es el sake, elaborado con arroz. Aunque sigue siendo la bebida preferida para acompañar las comidas japonesas más auténticas, su popularidad en Japón ha sido superada por otras bebidas, especialmente la cerveza y el whisky, e incluso el vino. El sake se fabrica en todo el país, aunque para satisfacer su creciente

popularidad fuera del Japón algunas grandes productoras también lo envasan en el extranjero, sobre todo en Estados Unidos. La mayor parte del sake de mejor calidad sigue elaborándose en pequeñas fábricas que se encuentran por todo el país mediante el proceso artesanal tradicional. Hay alrededor de 6.000 factorías de este tipo, que producen

unas 55.000 marcas comerciales cada año. El proceso es bastante simple. En primer lugar se propaga el *koji* (una especie de bacteria que transforma el almidón en azúcar) en el arroz cocido al vapor. Luego se añaden levaduras para romper los azúcares en alcohol y anhídrido carbónico, y se añade arroz cocido al vapor, algo más de *koji* y agua para que fermente. Finalmente, la masa se prensa para producir el sake, que a continuación sufre un proceso de maduración en barril. El sake se elabora desde el otoño hasta el invierno en unos 60 días. Es mejor consumirlo en el primer año posterior a su embotellado. El sistema de graduación es muy complicado, pero si se quiere el de mejor calidad debe optarse por el *ginjo*, el *junmai* o el *hon-johzo*. Para la elaboración del sake se elimina la parte más externa del arroz, la cual contiene nutrientes como proteínas y grasas, con el fin de llegar al almidón puro del interior. La cantidad que se elimina determina la calidad del sake. Para elaborar el *ginjo* se elimina como mínimo el 40 % del grano. El *dai-ginjo* es el de mayor calidad, con una eliminación mínima del 50 %. El *junmai* es un sake puro de arroz, mientras que al *non-junmai* se le añade algo de alcohol y azúcar. El *hon-johzo* está elaborado con arroz al que se le ha eliminado el 30 % del grano y se le ha añadido alcohol. El *ginjo* debe beberse frío. El *junmai* y el *hon-johzo* se beben fríos o tibios. Sin embargo, sólo el 20 % de toda la producción de sake de Japón entra dentro de esta categoría de calidad superior. Al contrario que el vino, se conserva bien, pero una vez se ha abierto una botella debe consumirse tan pronto como sea posible.



Licor de ciruelas

Umé-shu [v]

Aunque en Occidente se conoce como licor de ciruelas, la fruta utilizada para la elaboración de esta bebida, el umé, en realidad no es una ciruela, sino un albaricoque japonés. La fruta fresca y verde se sumerge en aguardiente blanco como el shochu con azúcar, como mínimo durante tres meses. El shochu es un aguardiente destilado, elaborado a partir del arroz y una mezcla de varios cereales e incluso boniato. En Japón, el albaricoque japonés se encuentra en los mercados a comienzos de junio, cuando en la mayoría de los hogares empieza la elaboración del umé-shu para su consumo del año siguiente. Se bebe helado con cubitos de hielo y es una buena bebida para el verano.

PARA UNOS 4 LITROS

1 kg de ciruelas claudias o albaricoques
750 g de azúcar cristalizado o 560 g de azúcar
blanquilla
1,8 l de *shochu* (aguardiente destilado de arroz)

1 Retire el cáliz de la fruta sin lavar y límpiela con papel de cocina o un paño limpio y seco.
2 Ponga algunas frutas en un tarro hermético de 4 l de capacidad y cúbralas con un poco de azúcar. Repita el proceso hasta que toda la fruta y el azúcar estén dentro del tarro.

3 Eche el *shochu* en el tarro de modo que cubra la fruta. Cierre el tarro herméticamente y déjelo en reposo en un lugar oscuro y fresco, a ser posible durante un año, pero como mínimo durante 3 meses. Tómelo con hielo o mezclado con zumo de tomate o soda.

Shochu caliente con ciruelas encurtidas

Umé-jochu [v]

En esta receta, el shochu, aguardiente algo basto destilado a partir de cereales como el arroz, la cebada y el mijo, la melaza o el boniato, se infundiona con umeboshi, albaricoques japoneses secos y en salazón que se encuentran ya preparados y envasados en supermercados especializados en productos japoneses. Es una bebida cotidiana y, aunque se está poniendo de moda, es una alternativa barata al sake.

PARA 4 VASOS ALTOS

4-8 *umeboshi* (albaricoques japoneses secos y en salazón)
225 ml de *shochu* (aguardiente de arroz destilado)
agua hirviendo
rodajas de limón, para servir

1 Ponga 1-2 *umeboshi* en cada vaso. Añada una cuarta parte del *shochu* en cada vaso y vierta por encima el agua hirviendo hasta llenar el vaso. Ajuste el grado de alcohol con mayor o menor cantidad de agua.

2 Sirva el *shochu* caliente con una rodaja de limón en el borde de cada vaso.

Sake de aleta de pescado

Hiré-zaké

TAKESHI YASUGE, cocinero y gerente del restaurante de *fugu* Asakusa Fukuji, en Tokio, dice que para apreciar el *fugu* de verdad debe utilizarse el *tora-fugu* (pez globo) salvaje. Desgraciadamente, en Occidente es imposible encontrar el *fugu*, por lo que para esta receta se utilizan aletas de besugo rojo. El *fugu* es un pequeño pescado tan apreciado que se utilizan todas sus partes. Incluso se aprovechan sus aletas para una bebida. El *hiré-zaké* es sake caliente que habitualmente se sirve en los restaurantes de *fugu* de Japón, preparado con las aletas del *fugu*.

PARA 4 VASOS ALTOS

aletas de 1 besugo rojo
900 ml de sake económico

En realidad, el hiré-zaké se bebe por su aroma y no por su sabor. En mi restaurante utilizamos sólo las aletas del tora-fugu salvaje, el cual dispone del mejor aroma. Hace el sake más suave y dulce, y hace bebible el sake barato. El fugu tiene cuatro aletas, una a cada lado, otra en el dorso y otra en la parte inferior. También puede utilizarse la cola. La mejor manera de paladear este exquisito sake es tomarlo en un restaurante de fugu japonés que sirva sólo el fugu salvaje. Si desea elaborarlo en casa, fuera de Japón, puede utilizar besugo, aunque no es lo mismo que el auténtico e inigualable hiré-zaké original. TY

1 Abra las 4 aletas (2 laterales, 1 dorsal y 1 ventral largas) en forma de abanico, y mientras están húmedas, péguelas a una superficie plana como un plato, de manera que las aletas se mantengan abiertas. Séquelas al aire durante 2 o 3 semanas hasta que estén muy secas y crujientes. Áselas ligeramente en una parrilla doble de metal, a fuego medio, hasta que presenten un tono carbón por ambos lados y casi parezcan quemadas.

2 Entre tanto, ponga el sake o bien directamente en un cazo o en un *tokkuri* grande (jarra de sake como la de la fotografía) o bien en una cazuela con agua hirviendo; después póngalo a fuego fuerte y llévelo casi hasta la ebullición. Ponga 1 aleta bien asada en cada copa, vaso o taza y llénela con el sake caliente. Ponga una tapa o un plato pequeño encima y déjelo infusionar durante 5 o 6 minutos. Deguste el sake caliente.





Índice

- aguacate
atún a la parrilla en aguacate con shoyu de *wasabi* 40
- alcohol 23
- algas 10, 14, 19, 20
- algas *hijiki* con tofu frito y *shiitake* 66
- almejas 10, 12
sopa limpia con almejas 50
- anguila 12, 13, 14, 19
cacerola de calabaza y anguila 67
- arroz 8, 10, 11, 13, 15, 16, 19
arroz cocido en sopa con codorniz 155
arroz de pez espada con salsa de shoyu a la miel 146
arroz parisino de marisco 151
cuenco de arroz con tempura 147
- atún 6, 12, 13, 14, 19, 20
atún a la parrilla con aguacate y shoyu de *wasabi* 40
ensalada *abi poki* hawaiana 62
filete de atún con salsa de *wasabi* al chardonnay 80
pastel de arroz con pasta de *azuki* 179
rollito de tortilla con atún picante 148
salmón a la parrilla con *koji* 79
tártaro de ventresca de bonito 92
tataki de atún soasado con salsa de cítricos 84
tataki de bonito en ensalada 42
- azuki* 16
calabaza al vapor sobre un lecho de *azuki* 68
pastel de arroz con pasta de *azuki* 179
pastel de *azuki* dulce y *kanten* 180
- bacalao 6, 11, 15, 20
pescado marinado en *yuzu-miso* y asado a la parrilla 93
- bardana 12, 21
rollitos de cerdo con bardana 118
- berenjenas
berenjena a la parrilla con miso 63
berenjena guisada 64
empanadillas de berenjena frita con carne picada 124
empanadillas de carne rellenas de berenjena 123
tempura de hortalizas 60
- besugo 13, 14
besugo y nabo cocido en sake 78
sopa de fideos *somen* y besugo 172
- bolitas de pollo picado con salsa *taré* 104
- boniato 15, 22
tempura de hortalizas 60
- brécoles con aliño de sésamo y tofu 71
- brotos tiernos de jengibre en vinagre 71
- budismo 8, 9
- caballa 13, 15
caballa marinada en salsa de jengibre y frita 90
sopa Senba de caballa 48
sushi de caballa 160
- cacerola de calabaza y anguila 67
- calabaza 11, 13, 21
calabaza al vapor sobre un lecho de *azuki* 68
pollo guisado con calabaza 105
- calamar 10, 11, 13, 14, 15
rollito de calamar y *nori* a la parrilla con sésamo 34
- cangrejo 100, 11, 13
bolitas de gamba y cangrejo en broqueta 90
superrollito californiano 148
- caqui 14
entremeses (tres tipos) de otoño 38
- carne de vacuno 11, 13, 14
buey a la parrilla 119
buey y hortalizas en shoyu dulce 122
cazuela de pato 106
empanadillas de carne rellenas de berenjena 123
tesoro familiar de patatas guisadas con carne 114
- cazuela de rape 87
- cebollas tiernas 19
rollitos de tempura de cerdo con cebollas tiernas 116
- cerdo 9, 11, 15
cerdo al jengibre 118
empanadillas de berenjena frita con carne picada 124
empanadillas de carne rellenas con berenjena 123
rollito de cerdo con bardana 118
rollitos de tempura de cerdo con cebollas tiernas 116
solomillo de cerdo frito con salsa de miso 120
sopa Okinawa de hígado de cerdo 53
- ceremonia del té 7, 8-9
- China 8-9, 18, 20
- ciruelas 13
licor de ciruelas 187
shochu caliente con ciruelas encurtidas 187
- codorniz
arroz cocido en sopa con codorniz 155
- col china 21
rollito de hokusai salado con espinacas 32
- daikon* 6, 12, 21, 21
foie gras con *daikon* escalfado 29
rollito *kinuta* de salmón y *daikon* 26
sopa de miso rojo con *nameko*, *shiitake* y *daikon* 54
sopa Senba de caballa 48
tataki de pez espada con salsa de cítricos y *daikon* 33
dashi (caldo de pescado) 6, 19
dorada
sushi de dorada en caja 154
- ebi-imo* cocido con miso blanco 72
- empanadillas de berenjena frita con carne picada 124
- empanadillas de carne rellenas de berenjena 123
- empanadillas de *yuba* con salsa de tofu al sésamo 130
- encurtidos 10, 11, 14, 16, 17
- ensalada *abi poki* hawaiana 62
- ensalada al vinagre con pepino y pulpo 64
- ensalada con sashimi 28
- ensalada de frutas y *kanten* con almibar de arándanos 180
- espárragos 11
sopa fría de espárragos y jengibre 49
tempura de hortalizas 60
- especies 17-18
- espinacas
rollito de *hokusai* salado con espinacas 32
sopa fría de espárragos y jengibre 49
- fideos 13, 14, 18-19, 22
bento con carne picada y huevos revueltos 158
sopa de fideos *soba* en sopa con hortalizas silvestres 171
- fideos *ramen* 9, 11, 15, 19
fideos *ramen* con setas 168
fideos *ramen* fríos con jamón, huevo y pepino 167
- fideos *soba* 19
fideos *soba* fríos con *nori* y *shiitake* 170
sopa de fideos *soba* con hortalizas silvestres 171
- fideos *somen* 14, 15, 19
sopa de fideos *somen* y besugo 172
- fideos *udon* 14, 15, 19
cazuela de fideos *udon* 166
fideos *udon* a la cazuela 170
fideos *udon* en sopa de huevo 171
fideos *udon* fríos con marisco 164
- foie gras* 6
foie gras con *daikon* escalfado, 29
- fruta 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17
ensalada de fruta y *kanten* con almibar de arándanos 180
- gambas 10, 14
bolitas de gamba y cangrejo en broqueta 90
bolitas de tofu y gambas fritas con salsa de *dashi* 128
sopa de huevo espesa 46
sopa en tetera al vapor 50
sopa limpia con huevo y gambas 56
sushi «crisantemo» de gamba y caqui de salmón ahumado 30
tempura de langostinos 86
- gelatina de leche de coco y pasta de judías rojas 178
- gelatina de licor de Midori y *kanten* 182
- guindilla 18
carpaccio de seriola con vinagreta de *kanzuri* y *yuzu* 36
- hierbas aromáticas 17-18
- hígado de rape al vapor con sal y sake 37
- higos con salsa de uvas de montaña 176
- hortalizas 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 21
buey y hortalizas en shoyu dulce 122
fideos *soba* en sopa con hortalizas de montaña 171
makunouchi bento con *koya-dofu*, huevo y hortalizas 156
pollo guisado con hortalizas 98
sushi mixto vegetariano 159
tempura de hortalizas 60
- huevos 10
bento con carne picada y huevos revueltos 158
fideos *ramen* fríos con jamón, huevos y pepino 167
fideos *udon* en sopa de huevo 171
huevo al horno en Horaku 140
leche y clara de huevo al vapor con jarabe de jengibre 179
makunouchi bento con *koya-dofu*, huevo y hortalizas 156
sopa limpia con huevo y gambas 56
tofu de huevo con gambas 133
tortilla japonesa 139
- jengibre 17, 18
brotos tiernos de jengibre en vinagre 71
- caballa marinada en salsa de jengibre y frita 90
- leche y clara de huevo al vapor con jarabe de jengibre 179
- rodajas de jengibre en vinagre 70
- sato-imo* guisado con salsa de carne picada 70
- sopa fría de espárragos y jengibre 149
- jurel 10
paparda frita marinada en salsa *nanban* 88
- kanten* (agar agar) 20
ensalada de fruta y *kanten* con almibar de arándanos 180
gelatina de licor de Midori y *kanten* 182
pastel de *azuki* dulces y *kanten* 180
- langosta 13
bogavante horneado al vapor con salsa de hortalizas 91
- leche y clara de huevo al vapor con almibar de jengibre 179
- lubina asada con miso dulce 94

- fideos *soba* fríos con *nori* y *shiitake* 170
red snapper cocido en *sake* con tofu 76
 sopa de miso rojo con *nameko*, *shiitake* y *daikon* 54
 tempura de hortalizas 60
 tempura de langostinos 86
hobu 13, 15, 16, 23
shochu caliente con ciruelas encurtidas 187
 hoyu (salsa de soja) 6, 8, 12, 15, 16-17, 19
 arroz de pez espada con salsa de shoyu a la miel 146
 buey y hortalizas en shoyu dulce 122
snapper 13
red snapper cocido en *sake* y tofu 76
 soja 12, 16
 soja verde cocida en su vaina 33
 solomillo de cerdo frito con salsa de miso 120
 sopa de fideos *soba* con hortalizas silvestres 170
 sopa de fideos *somen* y besugo 172
 sopa de huevo espesa 46
 sopa de miso rojo con *nameko*, *shiitake* y *daikon* 54
 sopa en tetera al vapor 50
 sopa familiar de miso con tofu y *wakame* 52
 sopa limpiada con almejas 50
 sopa Okinawa de hígado de cerdo 54
 sopa Senba de caballa 48
 super rollito californiano 148
 sushi 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 19
 rollo de sushi arco iris 150
 sushi «crisantemo» de gamba y «caqui» de salmón ahumado 30
 sushi de caballa 144
 sushi de dorada en caja 154
 sushi mixto al vapor 144
 sushi vegetariano mixto 159
 tres tipos de sushi enrollados con *nori* 152
 uva 12, 13, 22
ebi-imo cocido con miso blanco 72
sato-imo con salsa de carne picada 70
 ártaro de ventresca de bonito 92
tataki de atún soasado con salsa de cítricos 84
tataki de bonito en ensalada 42
 té 9, 13
 tempura 6, 9
 cuenco de arroz con tempura 147
 rollitos de tempura de cerdo con cebollas tiernas 116
 tempura de hortalizas 60
 tempura de langostinos 86
teriyaki 16
teriyaki de pez espada 82
teriyaki de pollo 102
 tesoro familiar de patatas guisadas con carne 114
makunouchi bento con *koya-dofu*, huevo y hortalizas 156
 marisco 12, 13, 14, 19, 20
 mirin 8, 14, 16
 miso 6, 8, 12, 13, 15, 16
 berenjena a la parrilla con miso 63
 cerdo guisado en miso negro 117
ebi-imo cocido con miso blanco 72
 ensalada de *wakame* y setas con aliño de miso 66
 lubina asada con miso dulce 94
 pato al vapor con salsa de miso 110
 pescado marinado en *yuzu-miso* y asado a la parrilla 93
 solomillo de cerdo frito con salsa de miso 120
 sopa de miso rojo con *nameko*, *shiitake* y *daikon* 54
 sopa familiar de miso con tofu y *wakame* 52
 nabo 14, 15, 19
 besugo y nabo cocidos en *sake* 78
nameko 18
 sopa de miso rojo con *nameko*, *shiitake* y *daikon* 54
nori 12, 14
 fideos *soba* fríos con *nori* y *shiitake* 170
 rollito de calamar y *nori* a la parrilla con sésamo 34
 tres tipos de sushi enrollados con *nori* 152
 nueces de ginkgo 21
 sopa en tetera al vapor 50
 ostras
 cazuela de tofu con ostras y hojas de crisantemo 138
 pastel de arroz con pasta de *azuki* 179
 pastel de *azuki* dulce y *kanten* 180
 patatas 11
 sopa Ishikari 52
 tesoro familiar de patatas guisadas con carne 114
 pato
 cazuela de pato 106
 pato al vapor con salsa de miso 110
 pato asado frío 101
 pato frito con salsa Yuan 105
 pepino 167
 ensalada al vinagre con pepino y pulpo 64
 entremeses (tres tipos) de otoño 38
 fideos *ramen* fríos con jamón, huevo y pepino 167
 pescado 8, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 20
 pescado en gelatina 41
 pescado marinado en *yuzu-miso* y asado a la parrilla 93
 sake de aleta de pescado 188
 pez espada
 arroz de pez espada con salsa de shoyu a la miel 146
tataki de pez espada con salsa de cítricos y *daikon* 33
teriyaki de pez espada 82
 pez globo (*fugu*) 7, 13, 14, 15
 pescado en gelatina 41
 pollo 14, 15
 albóndigas de pollo con salsa *taré* 109
bento con carne picada y huevos revueltos 158
 broquetas de pollo a la barbacoa 104
 pollo cocido en sopa 100
 pollo con salsa de mostaza 109
 pollo frito 108
 pollo guisado con calabaza 105
 pollo guisado con hortalizas 98
sato-imo con salsa de carne picada 70
 sopa en tetera al vapor 50
teriyaki de pollo 102
 pulpo
 ensalada al vinagre con pepino y pulpo 64
red snapper cocido en *sake* con tofu 76
 rollito de cerdo con bardana 118
 rollito de *hakusai* salado con espinacas 32
 rollito de tortilla con atún picante 148
 rollitos de tempura de cerdo con cebollas tiernas 116
 rollo de sushi arco iris 150
 sake 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 22-23, 170
 hígado de rape al vapor con sal y sake 37
 sake de aleta de pescado 188
 salmón 10, 11, 19
 rollito *kinuta* de *daikon* y salmón 26
 salmón a la parrilla con *koji* 79
 salmón al vapor con salsa de cítricos 83
 sopa Ishikari 52
 sushi «crisantemo» de gamba y sushi «caqui» de salmón ahumado 30
 sardinas 12
 sardinas salteadas con ensalada 83
 sashimi 6, 15, 16
 ensalada con sashimi 28
sato-imo con salsa de carne picada 70
 seriola 13
carpaccio de seriola con vinagreta de *kanzuri* y *yuzu* 36
 sésamo 17
 brécoles con aliño de sésamo y tofu 71
 rollito de calamar y *nori* a la parrilla con sésamo 34
 setas 11, 13, 14, 18, 20
shiitake 14, 15, 18
 algas *hijiki* con tofu frito y *shiitake* 66
 cazuela de rape 87
 tofu 13, 15, 20
 algas *hijiki* con tofu frito y *shiitake* 66
 bolitas de tofu y gambas fritas con salsa de *dashi* 128
 brécoles con aliño de sésamo y tofu 71
 cazuela de tofu con ostras y hojas de crisantemo 138
 empanadillas de *yuba* con salsa de tofu al sésamo 130
makunouchi con *kya-dofu*, huevo y hortalizas 156
koya-dofu frito rebozado de huevo 137
koya-dofu frito con *shinjo* de pescado 136
red snapper cocido en *sake* con tofu 76
 sopa familiar de miso con tofu y *wakame* 52
 tofu frito con anguila *kabayaki* 131
 tofu frito con salsa de *dashi* vegetal 134
vichyssoise de tofu 53
 uva 15
 higos con salsa de uvas de montaña 160
 vinagre 8, 17
wakame 20
 ensalada de *wakame* y setas con aliño de miso 66
 entremeses (tres tipos) de otoño 38
 sopa familiar de miso con tofu y *wakame* 52
wasabi 18
 atún a la parrilla con aguacate y *shoyu* de *wasabi* 40
 filete de atún con salsa de *wasabi* al chardonnay 80

Maestros cocineros

DE JAPÓN

Takayuki Hishinuma

Un pionero de una generación de jóvenes cocineros que están creando una nueva cocina japonesa. Takayuki Hishinuma es el cocinero y director del restaurante Hishinuma de Tokio. Aunque su manipulación de los ingredientes se basa en su formación de cocina tradicional, al combinarlos da rienda suelta a sus modernos conocimientos artísticos. También cuenta con amplios conocimientos sobre vinos internacionales.

Nobuo Iwaseya

Nobuo Iwaseya es el cocinero jefe de todos los restaurantes Suntory del extranjero, reconocidos en todo el mundo por la elevada calidad de sus platos tradicionales. Como responsable de la apertura de todos los restaurantes, se ha dedicado a recopilar menús y recetas y utiliza al máximo los productos frescos autóctonos de temporada. Su restaurante de Saint James, en Londres, consiguió en 1987 una estrella Michelin.

Kentaro Kobayashi

Kobayashi es un personaje televisivo famoso que sigue los pasos de su madre, la famosa escritora y figura mediática de temas gastronómicos Katsuyo Kobayashi. Su estilo de cocina es despreocupado y sencillo, dirigido principalmente a personas con poco tiempo libre. Ha escrito varios libros.

Akihiro Kurita

Es el joven cocinero y director de un pequeño restaurante de cocina de Kioto que lleva su nombre y donde cocina frente a los comensales. La cocina de Akihiro Kurita se basa en el antiguo estilo del *kaiseki*, pero es más accesible. Es un cocinero innovador y sus pequeños platos ponen de manifiesto sus amplios conocimientos sobre los productos de temporada de Kioto y su manipulación. Muchas revistas japonesas le han dedicado artículos.

Masahiro Kuruusu

Tercera generación de cocineros y directores del bien establecido restaurante de *kaiseki* Tankuma, en Kioto, Masahiro Kuruusu se dedica también a la enseñanza y aparece con frecuencia en televisión. Su abuelo, el fundador del Tankuma, fue el pionero de los llamados «restaurantes de *kappo* (cocina) en la barra», hoy en día muy populares, en los que el cocinero prepara la comida y sirve a los comensales.

Yoshihiro Murata

Nacido en el seno de una familia propietaria de un restaurante de *kaiseki*, Yoshihiro Murata recorrió el mundo en busca de las tradiciones culinarias hasta darse cuenta de la grandeza de su herencia culinaria y de que su deber era mostrársela al mundo. Su ambición quedó en parte satisfecha cuando en 1999, junto con su mujer, presentó en Francia a los medios de comunicación internacionales un banquete de *kaiseki* junto Dom Pérignon.

Minoru Odajima

Minoru Odajima trabajó en un restaurante japonés de París durante algunos años antes de regresar a Japón y abrir su propio restaurante, el Odajima, en Tokio, a principios de la década de 1970. Fue uno de los primeros en empezar a servir carne, por ejemplo bisté, como plato principal, y a maridarlo con vinos. En la cocina su lema es «lo simple es lo mejor» y está convencido, como muchos otros, de que la japonesa es la mejor cocina del mundo.

Yuichi Oyama

Yuichi Oyama es el cocinero ejecutivo y director general del restaurante de sushi Yoshino, de Osaka, que cuenta con 160 años de historia. Ha dedicado su larga carrera sólo a la elaboración del sushi y siente un gran orgullo por ser el guardián del *bako-zushi* (sushi en caja), un sushi tradicional al estilo de Osaka poco frecuente en los restaurantes de hoy en día. Observar su pericia al enrollar, prensar y componer varios tipos de sushi es una experiencia mágica.

Tetsuya Saotome

Este cocinero de tempura, dotado de gran talento, cree firmemente que la fritura del tempura es una ciencia y lo demuestra en su restaurante de tempura, el Mikawa, en Tokio. Escribe artículos sobre este plato para revistas y sale en televisión. Es además artista, calígrafo y coleccionista de antigüedades japonesas.

Eiichi Takahashi

Nacido en el seno de la familia encargada de la cocina y la dirección del legendario restaurante de *kaiseki* Hyotei, de Kioto, fundado en 1837, la cocina fue su sala de juegos. Como decimocuarta generación, siente un gran orgullo de ser el encargado de mantener su herencia y lidera el ejército de cocineros de su cocina. Como figura puntera dentro del mundo de la cocina japonesa ha escrito varios libros sobre el *kaiseki*.

Kazunari Yanagihara

Maestro y comunicador, Kazunari Yanagihara desciende de una larga saga de la escuela de *cha-kaiseki* (comida de la ceremonia del té), Kinsa-ryu. Su escuela de cocina de Tokio, Yanagihara Ryori Kyoshitsu, es uno de los centros de formación más prestigiosos para las hijas y las futuras esposas de las familias de la alta sociedad de Japón. Ha realizado un gran número de programas de televisión sobre cocina japonesa y ha escrito varios libros, incluido *Kinsa-ryu Seasonal Tastes* («Sabores Kinsa-ryu de temporada»), publicado por Shufu-no-tomo.

Takeshi Yasuge

Aunque con formación en cocina japonesa en general, Takeshi Yasuge es experto en la manipulación del *fugu* (pez globo), un pescado único extremadamente venenoso. Es el cocinero y director del restaurante de *fugu* Asakusa Fukuji, en Ginza, Tokio, y está convencido de que el *fugu* es el pescado más delicioso y, probablemente, el más caro del mundo.

DE REINO UNIDO

Susumu Hatakeyama

Susumu Hatakeyama, el cocinero jefe del restaurante Ikeda, en Mayfair, Londres, llegó a esta ciudad en la década de 1970 después de haberse formado en la auténtica cocina japonesa en Osaka. Afirma que la clave para triunfar con su cocina en el extranjero reside en comprender los gustos de la gente y no tener miedo de realizar pequeñas modificaciones.

Hisashi Taoka

Nacido en una familia dedicada a un *ryokan* (hotel a la vieja usanza) en un famoso complejo balneario de Japón, Hisashi Taoka es comerciante de pescado y propietario del restaurante Kiku, de Mayfair, Londres, fundado en 1978. Antiguo mayorista del Billingsgate, el mercado de pescado de Londres, hoy en día viaja él mismo a la zona mediterránea en busca de un buen atún. Gracias a su profundo conocimiento del pescado, su restaurante tiene fama de tener la mejor barra de sushi de Londres.

DE ALEMANIA

Hideaki Morita

Hideaki Morita se formó en Tokio y llegó a Hamburgo a trabajar en la sucursal alemana de un restaurante japonés de Tokio, donde trabajó en la década de 1980. A continuación trabajó en el restaurante Matsumi, que acabó comprando a su antiguo propietario cuando éste se retiró en 1987. Su aproximación tradicional y sencilla a la cocina le ha valido muchos seguidores, incluida su pareja y directora alemana.

DE ESTADOS UNIDOS

Linda Rodríguez

Nacida en Manila, Linda Rodríguez, cocinera ejecutiva del famoso restaurante Bond Street, de Nueva York, creció en Estados Unidos, pero pasó parte de su infancia en Japón donde probó por primera vez su maravillosa cocina. Primero se formó en cocina francesa clásica y después en diversas asiáticas, además de cocina de estilo cajún. Trabajó en el tanto de Nueva York como de Londres, antes de pasar a Bond Street cuando se inauguró, en 1998.

Toshi Sugiura

Cocinero y director del restaurante Hama, Toshi Sugiura es famoso por ser el mejor cocinero de sushi de Los Ángeles. Antes de llegar a esta ciudad, a finales de la década de 1970, recorrió todo el mundo. Aprendió el arte de la elaboración del *kaiseki* integralmente en Los Ángeles, y actualmente dirige una escuela para cocineros de sushi situada junto a su restaurante. Ver www.restaurant-hama.com y www.sushi-academy.com.

Ken Tominaga

Ken Tominaga fue por primera vez a California siendo un adolescente, en la década de 1970, y regresó a Tokio para formarse como cocinero, tras haber crecido entre buena cocina y gastronomía. Su cocina es instintiva e innovadora, aunque basada en las técnicas tradicionales y el sentido culinario que caracteriza a su restaurante, el Hana, en la zona de la Bahía, al norte de San Francisco, con fama de ser uno de los 50 mejores de esa zona. Visite www.hanajapanese.com.

DE AUSTRALIA

Hiroshi Miura

Hiroshi Miura es el cocinero jefe del restaurante Unkai, el hotel All Nippon Airways, de Sidney. Tiene una formación clásica en *cha-kaiseki* (comida de la ceremonia del té) y (restaurante de categoría a la vieja usanza) y ha trabajado en un gran número de reputados establecimientos antes de asociarse con el grupo de restaurantes ANA y derrochar como cocinero jefe en una empresa de *catering* para compañías aéreas. Con 32 años fue nombrado cocinero jefe del Unkai inaugurado en 1992.

DE HONG KONG

Naoyuki Sato

Naoyuki Sato es el cocinero jefe del famoso Nadaman, el Hotel Kowloon Changrilla, de Hong Kong. El Nadaman es uno de los restaurantes de *kaiseki* más antiguos, fundado en 1829, y actualmente cuenta con 20 restaurantes en Japón y 7 en el extranjero. Sato es un verdadero hombre Nadaman: comenzó su carrera en la empresa y fue ascendiendo por los grados desde entonces dentro de la organización.

